Machine Translated by Google

A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

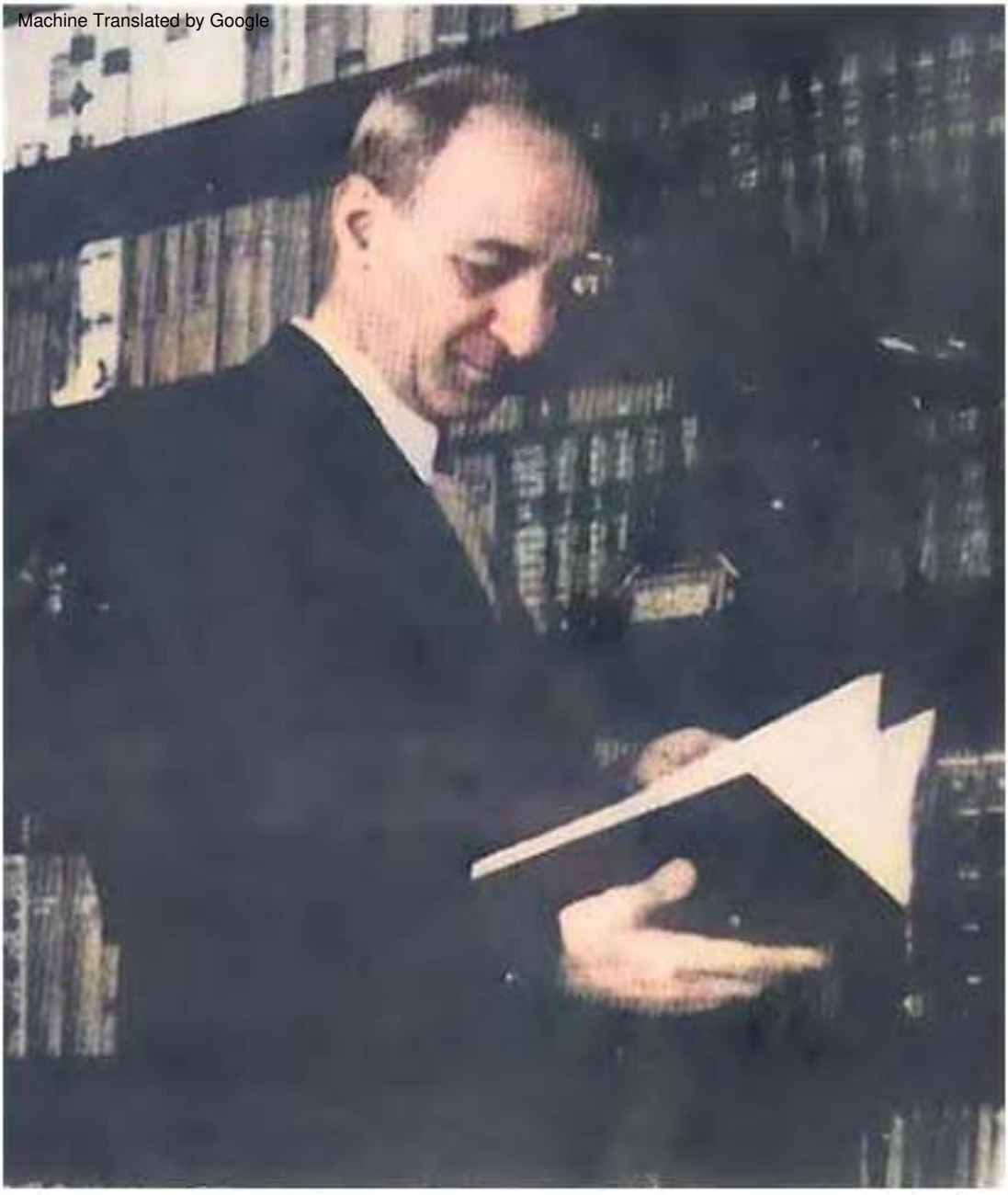
By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran

Machine Translated by Google



Arshavir Ter Hovannessian, te kaituhi o tenei pukapuka, i mate i raro i te pehanga a nga momo mate 19 tau ki muri, kua ora katoa i ona raru katoa na te raw-veganism, a, i te 75 o ona tau, kua tino ora ia me te kaha o te taiohi. Ko tana Ko nga mahi o ia ra he whakaatu ki te tangata ko nga mate katoa me era atu mate o tenei ao na te kai i nga kai maoa me nga raau matÿ me etahi atu mea mate.

Machine Translated by Google

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

KAI-MATA

He Ao Hou Kore Nga Mate, Nga Kino me te Paihana

Ota me te Horahia **RAW-KAI**

KO TE WHAKATOKANGA O TE KAI MATA KO TE RANGATIRA ME KO NGA MAHI TINO TINO O TE AO NEI

Putanga: English 3rd editioned revised + Persian 4th edition (1976) &
Pukaiti Pahia i whakaingoatia ko "Cooked eating, a deadly addiction" (1980) i whakamaoritia ki te reo Ingarihi

Machine Translated by Google

Ihirangi

HE KORERO KI TE TANGATA TUARUA……1

WAHANGA TUATAHI

Me pehea ahau i whakaaro ai mo te Kai-Mau……..2

Ko te mahi pai o ia wheketere kei raro i te tuku riterite o nga rawa mata katoa kua tohua e te miihini……4

Nga mate kai tika me te kore tika……5

Ko te Pÿtau Matepukupuku te uri tika o te kai kua paheke……,,,..7

Ko te Waranga ki te Kai Tunua te Tino Morearea o Nga Kino Katoa……9

Ko te tono mo te kai maoa ehara i te hiakai ……11

Ma te Kai-Mau Ka Whakakaha nga Wana tangata ki te Mahi i te Toru ki te Wha Waa Tona Raaatanga Tikanga……..11

Ko te kai o te tangata me uru ki nga pÿtau ora, kaua ki te tinana……14

Ko te Poto-poto te Koha Nui o te Putaiao Hauora……15

Ko te taumaha o te kai maoa e kore e taea te whakaaro hei paearu mo te hauora pai..16

Kaore e taea e te rongoa te whakakapi i nga rawa mata kua pau i te ahi……18

Ko te Kai-Maoa me te rongoa rongoa kei te arahi i te iwi tangata ki te pau katoa……22

Ko nga Kai Maaori Kaua e Whakamahia e nga Takuta hei Raa Momo Momo anake……23

Kaua rawa tatou e whakapouri i te tika o nga rawa o te tangata……..26

Machine Translated by Google

He pehea te whanautanga o nga mate…….31

Ko te mea kino rawa atu o te hara ki te Whakaakohia te Pepi ki nga mea maoa……..38

Me Whakakitea e nga Kairangahau Koiora kua hee te Nature…….42

Ka Kinohia e te Pepi te reka o nga kai maoa……43

Te Mahi-Mau i roto i Taku Whanau……..45

Ko nga Tikanga Kino katoa me nga mahi toihara a te Tangata he hua o te kai maoa……..48

Me Whakawhäitihia te Whakaaro o te Kai ki te Whakakapi i te Kai Tiokore e te Tikanga Maori mo te Whangai……48

Me Whakamutua te Whakamahinga Huaora Hangarau me nga Kohuke……..50

Ko te Whakatauritenga i waenganui i te Hauora o te Kai Mata me te Kai Tunu i roto i nga Tamariki te huarahi pai mo te whakapumau i te kino i puta mai i te kai i te kai maoa…….55

Ko nga Whare Putaiao me nga Roopu Tangata Whakaaetanga Me Tirotirohia te Raruraru o te Kai Mata-mata me te kore e whakaroa ……56

Ehara i te hara te korero pono……57

Karekau he Arai Ture mo te Tukinotanga o nga Raaa Mata Mo Te Wheketere Tangata……58

Ma te Kai Matau he Painga Nui mo te Ohanga Tumatanui……..59

Me mohio nga tangata katoa ki nga mea tuturu me nga rawa o tona tinana.....60

Ko te tau o te kai maoa ko te tau e tu ai te mamingatanga, nga whakapono whakapono me nga moroiti ki runga ake nei……63

Apitihanga……65

WAHANGA TUARUA

Te Hanganga o te Roopu Tangata……..69

He aha te Kai?..... 74

Machine Translated by Google

Ko nga momo momo huawhenua mata katoa he rite tonu nga waahanga.....76

Ko nga Ahuatanga o nga Poroteina, Huaora me nga Kohuke Kore ake e noho hei Turanga mo te Matapakinga……..81

Te tinana tuturu me te tinana teka…….91

Na te takahitanga o nga ture o te taiao……..94

Te Atete o te Tangata ki nga mate hopuhopu ka ngoikore mai i nga whakatipuranga ki te Whakatupuranga……..106

Ko te mate pukupuku te hua o te tino paheketanga o nga pÿtau……...112

Ko Nga Mahi me nga whakapaunga mo te taka kai maoa he mea iti noa iho Momou125

Ko te Rongoa a te Kai Tunu he Putaiao Pohehe Katoa……...130

Ko te Tangata i tenei wa kei tawhiti atu i te noho rangatira……..138

KIA ORA TATOU……146

WAHANGA TUATORU

Nga Paetae o te KAI-MATA ……155

He aha te mea me karo? …….220

Te haerenga o te Tehran RawVegans Association……222

Machine Translated by Google

WHAKATOKANGA ki te 2nd EDITION

Ko te wahanga tuatahi o tenei pukapuka i taia i te tau 1963 i raro i te taitara RAW-EATING. I roto i taua pukapuka iti, he whakarÿpopototanga poto o aku whakaaro mo te kai, kua pa atu ahau ki nga ahuatanga nui katoa o te kai mata. I te nuinga o te korero, kaore he take ki te whakauru ki nga korero roa mo te whakaatu ki te ao i te pono ngawari ko nga mahi o te tunu kai me te whakamahine, ma te whakamahi i nga kai o te taiao ka whakahekehia ki nga mea taiao, ehara i te mea he mahi kino anake. takahia nga ture o te taiao, engari ko enei te tino take o nga mate katoa. Ka taea e te tangata kuare rawa te mohio, hei utu mo te whakaora i nga tangata mai i nga mate, ko te putaiao rongoa i ahu mai i nga kai maoa me nga raau taero ka arahi i te tangata ki roto i nga tini mate kino, e kore ai e mate nga mea ora katoa.

I muri i te panui i etahi rarangi noa mo te kaupapa, ka oho te tangata titiro marama mai i tana kore aro nui, ka mohio ki te tino kaha o te ahuatanga. Heoi, ko te nuinga o nga tangata, e matapohia ana e nga whakaaro pohehe o naianei mo te aoiao rongoa me te whakapoapoa e te tini o nga whakaaro o mua, e hiahia ana ki etahi atu korero mo te kaupapa. Koia te take, i te wahanga tuarua o tenei pukapuka, kua puta ake au i etahi atu whakamaramatanga mo te maha o nga patai whakahirahira. I te wa ano kua whai hua te whai waahi ki te hanga i etahi whakatikatika iti me nga whakatikatika i te waahanga tuatahi. I te putanga tuatahi o te pukapuka i noho tonu te whakaaro mo te kai mata; i tenei ra kua whakamahia ki nga whenua maha. Na roto i te whakarere i nga kai maoa me nga raau taero paitini, e hia mano nga tangata whai whakaaro puta noa i te ao kua rongoa i a ratou ano o o ratou mate kua roa nei, a kua taea e ratou te whai oranga ngakaukore me te harikoa. I te mutunga o te pukapuka kua hoatu e au he iti nei o nga reta maha kua riro mai i aua tangata.

I te wa ka hangaia he miihini hou, he taputapu ranei, he iti noa nga whakamatautau angitu ka kiia he ranea hei whakaÿ, hei whakaatu ranei i taua mea. I tenei ra, e hia mano nga tangata hauora puta noa i te ao he tohu ora

Machine Translated by Google

Ma te kai mata ka ora te tangata i nga maru nanakia o nga mate katoa o te whenua. Ka whakaaro pea te tangata kua ranea tenei hei whakaohooho i te ao putaiao mai i tana mangere o te ngakau, me te whakamohio i nga tangata katoa ki te nui o nga painga ka puta mai i te kai mata mo tatou katoa. I teie mahana, te faanaho nei te mau taata tei matapohia i te mau faatîtîraa i te mau tairururaa na te ao nei no te aro i te mana‘o-ore-hia o te maa o te ao nei e te horoa i te mau orerorаa parau hopea ore no nia i te mau tumu parau vahavaha, area e 80 i nia i te hanere o te mau maa mau i horoahia na tatou e te natura tei haamou-ore-hia e to ratou iho rima na roto i te tunuraa maa e te tamâ.

Ka tono ahau ki nga tangata atawhai tangata katoa kia whakanuia o ratou reo me o ratou tono tonu powhiritia nga mana whakahaere ki te mahi tere ki te whakatinana i nga tikanga o te kai mata. Kua rite te wa mo te mahi.

WAHANGA TUATAHI

Me pehea taku whakaaro ki te kai mata

Ko te kai vegan mata anake hei kai ma te tangata.
Ko te tikanga o te kai maoa me whakarere i tenei ao mo te katoa. Koinei te hiahia kore o te natura. Ko te kai i te kai maoa ko te tino kino rawa atu i roto i te hitori o te tangata, he karekau e mohiotia ana e te tangata, ka taka te katoa ki te mate pohehe. Noa'tu te huru ê o te mana'o no te tahi pae, o te parau mau te reira e ore ai tatou e farii.

Ua ite-papu-hia teie parau mau ia ’u, i muri a‘e i te 18 matahiti i te hi‘opoa-maite-raa e te maimiraa, ua papu ia ’u e ua pohe to ’u 10-.
Ko te tama me te kotiro 14-tau te pakeke na te kai kai kino. Ko te maha o nga whakamatautau hauora i mahia i Pahia, Parani, Tiamana me Switzerland i roto i nga momo whakamatautau i mahia ki te kimi i etahi mate motuhake i roto i o ratou rauropi me te whakahaerenga o nga rongoa maha i whai waahi nui, ki te kawe i te aitua ki te upoko. I mate aku tamariki i te pahekeheke haere me te momi haere o o ratou whekau katoa na te kai kino me nga rongoa paitini.

Machine Translated by Google

Kua taea e au te kuhu ki roto i nga mea ngaro o te aoiao rongoa me te kite i nga ahuatanga pai me nga ahuatanga kino, na te mea kaore au i whakaaweahia e te tumanako kia noho hei taote, kia whiwhi moni ranei. Ko taku whakatenatena i te tuatahi ko te hiahia ki te whakapau kaha ki te whakaora i te oranga o aku tamariki aroha, muri iho ko te hiahia nui ki te mau tonu o ratou mahara ma te whai hua mo te tangata.

Ko tetahi atu take i pai ake ai taku mohiotanga ko nga ngoikoretanga o te putaiao rongoa te punaha hou katoa i mahia ai e au aku akoranga ma te ako-whaiaro, kaore he taumahatanga o te kaupapa ako. Kore rawa ahau i haurangi i nga kerÿme nui o te ahunga whakamua i runga i te taha o te ao putaiao, i nga korero pohewa katoa o nga painga whakamiharo ka puta mai i nga rongoa. Kua whakatauhia e au enei patai me te whakaaro arohaehae me te whakapau kaha ki o raatau ngoikoretanga. I tua atu, kua mau tonu ahau ki te whakaaro, ahakoa te maha o nga miriona o nga taote whai tohu me te tini o nga toa Nobel, ka hinga te tangata mohio ki nga mate maha atu i era atu kararehe, me nga mate penei i te sclerosis. , te mate huka, te mate ngakau me te mate pukupuku e piki haere ana i runga i te tere ohorere, e whakawehi ana ki te whakakore i te tangata mai i te mata o te whenua. Kaore au i moumou taima ki te maumahara i nga tohu o nga mate, nga ingoa me nga horopeta o nga rongoa me era momo tauira uaua karekau e hiahiatia, na te mea kare ano au i whai whakaaro ki te noho mo nga whakamatautau me te whiwhi tohu. Engari, i te mea e taea ana, kua whakapaua e ahau toku taima ki te ako i nga manga maha o te aoiao me te tirotiro i nga puna maha o te matauranga, mai i nga maataapono taketake me nga tikanga whanui i taea e au te tuhi i etahi mea tino nui, whakatau nui.

Ko nga hua o nga tau 18 o te ako me te mahi whakapau kaha kua whakauruhia ki roto i tetahi mahi e rua nga pukapuka nui, ko te tuatahi, he pukapuka e 568 nga whaarangi, i whakaputaina i te reo Aramenia i te tau 1960.

Machine Translated by Google

Ko te mahi pai o ia wheketere kei raro i te tuku riterite o nga rawa mata katoa kua tohua e te miihini.

Tae noa ki te kitenga o te ahi, me te toenga o te rangatiratanga kararehe, kua whanakehia e te tangata tana kukuwhatanga ma te kai i te kai maaori, mata. Engari mai i te kitenga o te ahi, karekau he whakaaro nui, ka maka e te tangata nga kai maori ki te ahi, ka whakahoroa o ratou mea tino nui, ka whakaheke, ka whangai i o ratou tinana ki a ratou. Ko te hua tika, kua puta mai nga mate katoa e pa ana ki nga tangata katoa i enei ra.

Ko te rauropi o te tangata he wheketere ora i hangaia e nga whakapau kaha o te taiao. I te wa ano, me te hanga o tenei wheketere, kua whakamahia e to maatau ahua whakamiharo nga hihi o te ra ki te whakawhanake i nga rauemi mata katoa e tika ana hei whakarite i nga mano o nga mahi uaua o to tatou rauropi me te whakarite kia rite nga mahi. I tua atu, kua waiho e te taiao aua rauemi mata ki roto i to ratau tino pai me te whakakotahitanga o o raatau momo momo ki roto i te witi iti o te witi, i roto i te kakano pupuhi o te pamekaranete, i roto i te karepe karepe, i roto ranei i te rau o te tipu. . Kei roto i ia kai "kore noa" ka tangohia wehe nga mea katoa e tika ana kia ora ai te rauropi ora o te tangata penei i te tangata.

I roto i te ao rauemi te iti rawa te rereke mai i nga korero I whakawhanakehia e te miihini mo te mahi maeneene o te miihini o te wheketere, he he ranei i roto i nga rauemi mata kua tohua hei whakarite i tana hua noa, ka puta he pakarutanga o te mahi o te tipu. Waihoki, ko te iti o te paheketanga, o te whakarereketanga ranei o nga rauemi mata kua tohua e te taiao hei whakarite kia pai te mahi o nga mahi uaua o te tinana tangata ka puta he raruraru i roto i nga mahi koiora o o tatou whekau me enei mate ka puta mai i te ahua o nga mate.

Machine Translated by Google

Ko nga momo tikanga e mahia ana e te tangata ki te whakangaro, ki te whakakino ranei i nga rauemi mata kua whakaritea e te taiao mo te mahi noa o tana rauropi kaore e whakaaro. No te reira tumu, ua hamani te taata paari i te mau fare hamaniraa demoni, te umu, te umu umu e te umu. Ko ia whakahekenga o te kounga o nga kai maaori ka whaia e te paheketanga o te tinana tangata. Ko te kai o te taiao e whakarite ana i te mahi noa, o to tatou rauropi, i te mea ka whai te kai koretake i te rere kino o ana mahi. Ko te tini o nga mate ko te hua o te nui o te paheketanga i roto i nga whakaurunga o nga kai maori.

Engari ka tutuki ona hiahia katoa e nga ture o te taiao, te Ko te rauropi tangata, ko te mea tino pai rawa atu i roto i te ao kararehe, ka taea te noho i roto i te hauora pai mai i te iti rawa o te 150 tau ki te 200-250 tau te roa. Ko nga kai maoa ka kaha nga whekau o te tangata ki te mahi i roto i nga wa maha o to ratau kaha, ka ngenge i te wa oata, ka puta nga momo mate me te whakapoto i te oranga o te tangata ki te hautanga o tona wa. I tenei wa o te ahu whakamua o te aoiao, ka taea e te tangata te whakakore i nga mate katoa ma te tino karo i nga kai maoa, katahi ka taea e ia te whakapau kaha ki te ako i nga raru o te roanga o te ora I te wa ano, me te kai o te taiao, me tino mohio te tangata ka tutuki nga toenga o ana hiahia. Ko enei te hau ma, te moe moata, te ara wawe, te mahi tinana, te aukati i te whakamahana hangai, te ma, me era atu.

Nga mate kai tika me te kore

Kua wehea nga mate kai ki nga waahanga matua e rua: tika me nga mate autaki. Ko nga mate kai tika ko nga mate i ahu mai i te nui o etahi o nga kai kai, i te korenga ranei o etahi atu. Ko nga kai ahi me nga kararehe kararehe ka whai hua ki te aro me te whakanui ake i nga pÿmua me nga ngako i roto i te kai, i te wa ano ka whakakore i nga matÿ he nui te uara kai. I tenei wa kua taea e te Putaiao te mohio he iti noa te maha o enei matÿ, kua whakaingoatia he huaora me te kore he ora.

Machine Translated by Google

e kore e taea te noho. I roto i nga mate kai tika me whakanoho nga mate kino katoa me nga mate ngoikore. Ka tupu nga mate me te tino puhoi me te huna. I te mea kaore ano te mate i uru ki ona wahanga whakamutunga, kare ano hoki nga whekau e mutu ana te mahi, ka whakaaro te tangata ia ia ano he hauora. Mena he ngoikoretanga o te huaora me te whakauru, karekau te mate e puta mai i nga tohu o te avitaminosis, e whakaahuatia ana i roto i nga pukapuka pukapuka; engari ka puta mai i runga i nga amuamu ehara i te mea ngawari ki te whakamarama.

Ko nga mate whaanui autaki ko nga mate hopuhopu. I roto i te rauropi o te tangata, he maha nga momo moroiti e noho ana i roto i nga tikanga noa e whai hua ana ki te rauropi me te noho i raro i te mana o nga pÿtau tangata motuhake (rereke) e tuku ana i ana whakahau. Engari na te kino o te kai ka tino ngoikore nga pÿtau kua paheke, kua paheke, na te Ture mo te Ora, ka eke nga moroiti ki runga, ka mawehe atu i te mana o aua ruma, ka whakakeke ki o ratou rangatira, ka waiho hei pathogen me te pai o nga mate hopuhopu- mohiotia ki a tatou.

I etahi wa ko te ope whakaeke o te patu moroiti, kua tutaki ki nga whakahÿ kore e taea te aukati i roto i te rauropi hauora, a ka ngaro i te wa kotahi, kare e tutaki ki taua whakahÿ i roto i te rauropi ngoikore ka pa ki te mate.

I roto i te rua o nga pukapuka o taku pukapuka Armenian, kua whakapau kaha ahau ki te raru o nga mate hopuhopu, mo te tirotiro kua tÿtarihia e au etahi waahanga o te pukapuka tuatahi o te tuhinga mo "Pathological Anatomy and the Pathogenesis of Human Diseases" na te kaiputaiao rongonui Soviet IV Davydovsky, i whakaputaina i te tau 1956. Na roto i te maha o nga korero pono, ka whakaatu te kaituhi ehara i te mea ko nga moroiti tonu te hara o te mate hopuhopu, engari ko te ahua kino o te tinana, te heke o tona kaha mate mate. Engari ko te mea pouri, pera i nga kahunga kai maoa katoa, kaore e taea e Davydovsky te whakamaarama me pehea e taea ai e tatou te whakahoki mai i taua mate, he pai ake ranei, te aukati i te heke.

Machine Translated by Google

Na te mataku ki nga moroiti i tino mataku nga tangata kia mawhiti atu i a ratou ka whai ratou ki nga tikanga tino kino, heoi he rereke nga hua ka puta. Ko te tunu kai mata hei karo i nga moroiti tetahi o nga he tino mate i roto i te aoiao rongoa.

Kaore e taea e tatou te whakakore i nga moroiti mai i te mata o te whenua. Ka kitea ki nga waahi katoa, ka noho tonu, ka uru ki o tatou rauropi na roto i nga huarahi maha. Ina koa, ma te tunu kai ka whakangoikorehia e tatou te parenga o o tatou pÿtau, katahi ka whakangaromia e tatou i roto i a tatou kai nga patu paturopi maori kua whakaritea e te natura ki te whawhai ki nga moroiti. Ahakoa ko nga taote e kaingÿkau ana ki te kai maoa, ka whakapumautia he maha nga huaora, ka pau i te ahi, he huakita. Koia nga kararehe e kai ana i nga puranga paru kare e tata ki nga mate hopuhopu pera i te tangata.

Ko te Pÿtau Matepukupuku te uri tika o te whakaheke Kai

He maha nga kai maoa e whakapono ana na te mea kua kai te tangata i te kai maoa mo nga rautau i te mutunga, me taunga ia ki te kai, ka raru pea ia ki te timata ia ki te kai mata i te wa kotahi. Arÿ, ki te mea kua whakakiia e tatou tetahi motoka ki te penehÿni paru me te iti ake mo etahi wa, kua waia te miihini ki a ia, ka pakaru pea mena ka whakakapihia te penehihana paru ki te hinu ma.

Na mua roa, e ere te hoê tau tau tausani matahiti i te faaauhia i te mau miria matahiti i reira, e to 'na mau tupuna, i ora ai e i tupu ai te taata i nia i te maa mata noa. I tua atu, kaore te tangata i noho ki te kai maoa, ka kitea e te noho o nga mate, ka ngaro, ka hoki ano te rauropi ki ana mahi ina tae ana te tangata ki te kai mata.

He pono na nga ture o te kukuwhatanga ka ngana to tatou rauropi ki te urutau ki te kai e riro mai ana, engari kare i ta etahi e whakaaro ana. Ko nga kai o te kai e tika ana mo nga mahi uaua me nga mahi nui motuhake o nga ruma ka ngawari te whakangaro i raro i te awe o te ahi. No reira, te

Machine Translated by Google

Ko nga mea kai e kiia ana he kai ma te kai maoa, karekau enei mea tino nui, engari he nui te tukunga o te pÿmua, te ngako me te warowaiha, he maha nga wa i te nui atu o nga hiahia o nga ruma.

Na te korenga o nga kai e tika ana mo te whakatutuki i o raatau mahi teitei ake, karekau nga ruma e eke ki o raatau whanaketanga me o raatau tohungatanga, na te mea kua tae ki a raatau, ka ngaro to raatau mohio ki te mahi i aua mahi. Whai muri i te maha o nga tau o te noho kore me te manawanui, ka tae mai te ra ka wetekina tetahi o nga mano tini o nga pÿtau, kua ngaro o ratou kaha e toe ana, i te mutunga ka wetekina mai i nga tikanga e aukati ana i te tipu o nga pÿtau. Ka wehe ratou i a ratou ano mai i te oranga o te iwi, ka noho motuhake, ka kai i nga rawa hanga kiko e kauhoe ana i roto i te wai i waenga pÿtau i roto i nga rahinga nui, kua paopaohia e nga pÿtau noa he nui rawa atu i o raatau hiahia, a he mea whakahihi. e whakanuia ana e nga tohunga koiora gastrolatrous - nga pÿmua (ina koa nga pÿmua kararehe), nga ngako me nga matÿ hauota katoa. I muri i tera ka tupu i runga i te tere ohorere, te kore whakaaro me te whakatoi, ka tini haere i runga i te ahua kino ki te hanga i tetahi puranga whakamataku, he mea ora hou, i te wa e tipu ana ka hinga, ka whakangaro i nga mea katoa i roto i ona taiao, ka mutu tetahi ra pai. ka heke iho taua whare whakamiharo, te tinana tangata. Ko te ingoa o taua mea hanga hou ko te mate pukupuku. Koia te uri pono o te kai maoa, te tohu ora mo te urunga o nga ruma ki te hanganga o ng pau.

I te wa tuatahi i puta mai ai te ora ki runga i to maatau paraneta, kei a ia ano te tikanga

Ko nga mea hanga whare tuatahi anake (te pÿmua, te ngako me te warowaiha), i angitu ai ki te hanga i nga rauropi-a-tahi tuatahi. Ka rite ki te taapiri o te porotakaro, he taputapu, he korero iti ranei ka taapirihia e te miihini tetahi mahi hou ki tana wheketere, na te taapiri i tetahi waahanga hou ki ona taonga hanga (tinana huawhenua), ka taapirihia e te taiao he mahi hou ki nga whekau kararehe. Na tenei mahi uaua i noho pukumahi te taiao mo nga piriona tau, i roto i taua waa kua whakawhanakehia e ia ana rawa mai i te huakit

Machine Translated by Google

nga hua e mohiotia ana e tatou i tenei ra, a na roto i te tari o aua rawa huawhenua, engari i te wa ano me o raatau whanaketanga, kua whanaketia e ia te rauropi kararehe kotahi-puru i hanga e ia hei kararehe whakamiharo.

Heoi ano, i muri i te kitenga o te ahi, kua mutu te kukuwhatanga maori o te tangata, a, ko te mea kino, kei te hoki whakamuri i te tere o te tangata. Ko te ahi me era atu tikanga whakapouri i hangaia e te tangata mohio ka whakangaro i nga taonga kai pai katoa kua rongoa i roto i nga piriona tau i roto i nga kai o te taiao, na reira i roto i nga tipu kararehe, ka whakahoki ano ki o raatau momo o mua, engari ma te kaha nui ka tukuna e ratou. ko nga rawa hanga noa e mahi ana ki te whakarite i te tipu kore o aua ruma. Ko nga pÿtau mate pukupuku he tauira pono o aua pÿtau o mua. Ki nga tohunga koiora poto ko nga mea hanga o te tinana ko nga pÿmua, ara ko nga kohatu me nga pereki noa o te hanganga tino noa. Kare ratou e aro ki nga momo moata me te maha o nga korero e tika ana mo te hanga i tetahi wheketere uaua, karekau i roto i te tiihi mÿti me te rorerore.

I roto i te rua o nga pukapuka o taku pukapuka Arameni, kua whakapau kaha ahau 300 wharangi ki te tirotiro i te raru o te takenga mai o te mate pukupuku.
Mo tenei kaupapa, kua arotakehia e ahau tetahi korero nui na te tohunga cytologist rongonui o Amerika a EV Cowdry i tapaina ko "Cancer Cells" (1955), ko te mea tino pai rawa atu o nga momo rangahau mo te kaupapa me te kohikohi i nga rangahau nui katoa, nga raraunga, nga whakaaro me nga whakatau kua whakaputaina e te maha o nga kaiputaiao rongonui. I runga i nga raraunga rangahau i riro mai i nga kaimatai o te cytologists ake, kua tino whakamatauria e au ko nga pÿtau mate pukupuku i ahu mai i te korenga o nga waahanga kai pai ake me te nui o nga taonga hanga noa e akiaki ana i te tipu kore o nga pÿtau.

Ko te Waranga ki te Kai tunu te mea tino kino o te katoa

Nga mahi kino

Machine Translated by Google

Ka miharo pea te kaipanui he aha te mea karekau tetahi o nga kaiputaiao me nga ahorangi rongonui e kite i enei pono ngawari, me te aha hoki te take karekau he tangata e kii mai ko te tikanga o te kai maoa he mea maori, he kino. Ko te take ko te katoa o te tangata he kai-kai-kai, a, kua whakamatapotia te katoa o te tangata. Kaore he tangata e mohio he kino te kai maoa, a ko te tino kino rawa atu o nga mahi kino katoa. Ehara i te hiahia mo te momo taonga kotahi anake, engari ko te huinga katoa o te hiahia nui o te tangata mo nga mano tini matÿ (he aha te mea "whakamiharo," "hiahia" i tera!). I tua atu, ka kite nga kai maoa poto i te whai rawa me te hiranga i roto i te maha o nga whakahekenga o nga kai e pa ana ki nga kai, engari na te maha o nga whakahekenga e puta ai te tini o nga kino, ko te tino whakaata e kitea ana. i roto i te tini o nga mate e pa ana ki te ao.

Ka kaina te tangata ki nga matÿ e mau ana i te paihana, penei i te ti, te kawhe, te koko, te tupeka, te waipiro, te opium, te cocaine, te morphine, me era atu mea. Ko te hiahia nui ki aua matÿ ka whakahihikohia e nga paihana rite e kohia ana i roto i te tinana o te tangata. Ko nga kai maoa ka whakaputa i te tini o nga momo paihana, ka roa te wa, ka rongoa ki nga waahi rereke o te rauropi, penei i nga pakitara o nga uaua me nga capillaries, i waenga i nga hononga, i te pokapÿ o nga pÿtau ngako me etahi atu waahi. Ka rite ki te hiahia o te tangata kaikai ki te heroin e kore e puta mai i nga hiahia o te tinana o tona tinana, he pera ano te hiahia o te kai maoa mo te kai maoa, ko tona hiakai, ehara i te hiahia noa o tona tinana; engari ko te hiahia o tana waranga. Ko te whakaputanga o nga hiahia e whakahihikohia ana e nga paihana i kohia i roto i te tinana o te tangata; ko te hiahia o nga mate e noho ana i roto i te tinana, te karanga a te hoariri kino o te tangata.

Ka uru mai taua kino kino ki roto i te tinana o nga tangata katoa na ona ake matua, mai ano i te kohungahunga. Koia te take i te wa ka timata te peepi ki te aro me te timata ki te korero, kua mau kee te waranga kai ki runga i a ia, mai i taua wa tae noa ki te mutunga o tona oranga ka whakaaro ia ko te kai maoa hei kai maana me tana hiahia nui.

Machine Translated by Google

mo te mea ko tana hiahia tinana; ko tenei e pohehe ana ia mo te tino matekai.

Ko te tono mo te kai maoa ehara i te hiakai

Ki te ngana te kai maoa ki te kai i nga kai maori anake, penei i te wÿnati, te karepe, te hua mata me te huawhenua, a ka kore ia e hiahia ki tetahi momo kai mata, ka tutuki nga hiahia o tona tinana i taua wa, kua tino makona ia. Engari ahakoa tenei, ahakoa he maha nga wa i kai ai ia i ana tikanga mo ia ra mo te kai, he rite tonu tana mahi me te mea kua kore ia i kai me te hiahia nui ki te kai kai tino maoa, whai kiko me te hiakai. Ehara tenei i te hiakai. Ko te riri i puta mai i nga paihana kua rongoatia ki roto i te tinana e hiahia ana ki nga paihana hou. Ko te tangi a te rewera e takoto marara ana me te tono taputapu hou hei haehae i te tinana tangata. Ko te tangata tupato, he kaha ki te kai mata, ka rongo i te tangi i nga wa katoa o tona kaha i ia ra, i ia ra, engari ka warewarehia e ia ma tona wairua katoa, kare hoki e whakaae kia kotahi ira.

Ko te Kai Tunu Ka Whakakaha i nga Wana tangata ki te Mahi E toru ki te wha nga wa o to raatau kaha

Kei nga whekau katoa o te tangata he putunga o te kaha rahui maori. I te nuinga o te wa, ka mahi ratou i te hauwha o to raatau kaha, ka pupuri i te toenga o to ratau kaha mo te whakamahi i muri mai i roto i te ohorere motuhake, i te wa o te koroheketanga. No reira, i roto i nga ahuatanga "noa" ko te tere tere o te ngakau he 70-72 nga pao i ia meneti (ina ko te mea o te kaikai mata he 58-62 noa iho), i nga ahuatanga rereke ka piki ake ki te 200 pea mo ia meneti.
Ano, i roto i te manawa o te manawa 500 cc o te hau ka uru ki roto, ki waho hoki o nga puku, engari ma te kaha o te manawa motuhake ka taea e tatou te whakahihiri i te 3700 cc.

Ka whakamahi te kai-mata i ona whekau nakunaku i te hauwha to ratou kaha kaha, na reira kare rawa ona whekau e taumaha, e ngenge ranei. Ko te kai maoa, i tetahi atu taha, i muri i te whakaohooho i tona hiahia ma te ahua o te ahua o te ahua, ka riri.

Machine Translated by Google

nga mea kakara, aperitifs me etahi atu mea whakaihiihi poauau, ka whakakiia tona kopu ki te kaha o nga whekau kena ki te kawe mai i o raatau kaha rahui katoa, a, kaore e taea e ratou te whakatutuki i te tono kua tukuna ki runga i a raatau. I te mea ka akiakihia te tangata ki te whakahoki mai i te kai whakarihariha i te wa ano i tukuna ai e ia ki raro, ki te peia atu ranei i roto i ona whekau ki te purenga. Ko te mea miharo, he nui nga mahi nausea e kore e kiia he mea rereke e te kai maoa.

Ma te taumaha o nga whekau nakunaku he maha nga whekau whakauru ka mahi ano, penei i te ngakau, te ate me nga whatukuhu. Ko nga mahi taapiri e mahia ana e enei whekau katahi ka kaha te ngenge me te kore e mahi i mua i te wa. No reira, ehara i te mea miharo, na te mea he maha nga wa ka poto te oranga o te tangata. Ma te kai i nga matÿ huakore, kino me te paihana ka whakamanahia e te kai-kai-kai i ona hiahia, ka pararutiki te mahi a tona puku, ka hanga i te pohehe o te makona, engari ko ona ruma e aue ana i te hiakai mo te kore o nga matÿkai. . E okioki ana te puku o te tangata kai mata, ahakoa kua takoto kau, engari kua ki tonu tona tinana i runga i te tino tikanga o te kupu.

Ka whakatau te kai maoa ki te huri ki te kai mata, i te tuatahi kare ia e makona, ahakoa te nui o tana kai. I te nuinga o te wa kaore i te harikoa, ka pouri te hunga kai-kai ki tera ahuatanga. Ki o ratou whakaaro, ko te take o to ratou hiakai tonu ko te mea he iti te uara o nga kai e kainga ana e ratou, he koretake hei kai. He pohehe kino tenei. Engari, ko aua kai he kai pai me te tino taurite. He maha nga tau e mamae ana nga pÿtau tangata mai i to ratou ngaronga. Ko nga kaha o nga whekau nakunaku o te tangata ka tino rite ki o raatau hanganga me te whakaritenga o o raatau waahanga. No reira ka koa te puku ki te powhiri i aua kai, ka tere te whakamarumaru ka tukuna ki roto i nga whekau kaore e roa, i te mea ko nga ruma i a ratou ano, kua ngoikore me te ngoikore i te mea e mate ana i te hiakai, ka kaha ki te tango i aua taonga utu nui me te tono kia nui ake. nui atu o ratou.

Machine Translated by Google

Ka ora nga ruma mate, ka ora nga mea ngoikore, ka ora ano te hunga ngoikore. Ko nga pÿtau ngako, i tetahi atu taha, ka timata ki te ngohe i te matekai, ka ngaro haere nga kohinga o nga paihana, ka wehe te wai nui i te tinana. Kÿtahi ka noho ngÿ pÿtau kaha ki te tÿnga o aua pÿtau puhoi i whakamomonahia i te mangere me te kore mahi. Ko te mate tere o te taumaha o te tinana he tino tohu o te hokinga mai o te hauora me te kaha.

Ma tenei pono ka whakakiia te ngakau o te tangata ki te hari me te koa. Mo aua matÿkai ka horapa tonu ki tona tinana, ka hoatu ki a ia te hauora, te kaha, te kaha me te kaha. Koinei te wa tuatahi i roto i tona oranga ahakoa ka whiwhi katoa ona whekau me ana repe i te nui o te kai, ka taea e ratou te mahi ma te whakamarie me te ngawari. Ahakoa i taua ra, ka nui ake te kai mata o tana tinana, ka taea ranei e ona whekau me ona ruma ki te uru atu, kare tona puku e paopao, kare ano hoki e puta he mamae ki roto i a ia, ka mate. peia atu ma te tutu me te kaha. Ko nga kai i runga ake i ona matea e kore e noho ki roto i te puku kia pirau; e kore e puta ke hei paihana, e kore ano e puta he mate nakunaku. Engari, ki te kore e pa ki te nakunaku ka puta tonu mai i roto i te kopu ki roto i nga whekau, katahi ka waiho te tinana me nga tai i taua ra tonu, kaore he kino rawa atu ki te rauropi. No reira, ka mama tonu tona puku, i te mea ka utaina ona whekau me ona toto ki nga matÿkai tino taurite.

I tenei wa, me whakamatau noa ia ki te kai i etahi maramara kai maoa. Ka paopao tonu tona kopu ki aua mea kee me te kino. Ahakoa te tino harikoa e rongohia ana e tona ngutu, ka roa e takoto ana aua kongakonga ki roto i tona puku, ka noho hei arai ki te kati i tana hiahia, ka whakapararutia te haere noa o ana mahi nakunaku. Engari ko te kai maoa ka tino makona, ka koa ki taua ahuatanga, na te mea kua makona ia i ona hiahia, kua whakakiia e ia tona kopu, kua "ki" inaianei. Ko te tangata e mohio ana ki te uara o te kai mata e wehi ana i tera ahuatanga. Kei te tino mohio ia ko nga kai huawhenua mata e whangai ana i te tinana, ko nga tupapaku ka mate

Machine Translated by Google

ka puta mai i roto i te ahi he wahie noa iho, he putake o nga momo paihana me nga mate.

Ko te kai o te tangata me uru ki nga pÿtau ora me te Ehara i te tinana o nga pÿtau mate

Ko nga kai kua taurite katoa he pÿtau ora. Inaianei kei te ora tonu nga tinana huawhenua, i muri i te wehe i te whenua mo te wa roa. Ka puÿwai tonu te puku rÿhi ki roto i te ipu, ka tipu te kakano i te whakato i nga tau i muri i te kohi. Engari ko nga ruma o nga kararehe ka mate, ko nga waiu ranei i tahaetia mai i o ratau tinana ka mate tonu, katahi ka timata te pakaru ka huri hei paihana, i te tunu kai ka huri hei mea tino kino. Ko te kii he pai ake nga pÿmua kararehe ki nga pÿmua huawhenua he he o te whakawakanga, he tohu tino kitea te poto o nga tohunga koiora karakia kai. Mena ka whakaae tatou ka whakawhitia e te rauropi kararehe nga pÿmua huawhenua ka huri hei matÿkai tino taurite, katahi ko nga kikokiko o aua kararehe penei i te pokiha, te wuruhi, te kuri, te ngeru me te taika e kai ana i aua pÿmua "tino taurite" me uru ki te te nui o te uara kai; engari ko te ahua paihana o te kikokiko o aua kararehe e tino kitea ana e kore rawa te tangata kaikawe kai e kaha ki te kai.

Ko era tohunga koiora e akiakihia ana e to ratau ake hiahia ki te titiro mo nga painga motuhake o te mÿti, i te kitenga o nga waikawa amino e kiia nei e kore e taea te whakakapi, kare ano i whai whakaaro ki te hanga o aua waikawa amino mai i nga tarutaru tino noa e kainga ana e nga kararehe Ma te aha te tikanga o te ao pÿtaiao e kaha ai te rauropi o te kau ki te mahi. hanga waikawa amino mai i nga taru kino rawa atu me nga tarutaru, engari karekau te rauropi o te tangata e whai tikanga ki te whakarite i nga momo puhui mai i nga kai huawhenua o te kounga kai pai rawa atu? E hia miriona nga Inia e noho ana kaore he waikawa amino e whakaratohia ana e te kai?

Machine Translated by Google

Ko te Poto-poto te Koha Nui o te Hauora Pÿtaiao

Ko te he nui rawa atu o nga tohunga koiora e kaingÿkau ana ki te kai maoa ko to ratou ahua poto. Ka kati o ratou kanohi ki nga kino e ahua iti nei, kare hoki e kite i nga hua kino ka puta wawe mai i nga take iti nei. E faataa ana‘e i ta tatou parau na roto i te tahi mau hi‘oraa. Ko nga kai maoa, ina koa ko nga rÿhi mÿti, kua ki tonu i te paihana. Inaianei, kaore he tangata e aro ki te paihana mau tonu e mau tonu ana i nga wa katoa, ahakoa na te mate o te ate, ka pakaru te ngakau, nga whatukuhu ranei i te wa, ka kiia tenei ahuatanga na nga take e kore e mohiotia. Ina kaha tonu te paihana me te haere tahi me te korere me te ruaki, ka kiia he mate puku. Ma te paihana ka mohio noa ratou ki tera ahuatanga e pa ana ki te rauropi katoa me te whakatuma i te tangata ka mate tonu. E hia nga oranga harakore i patua peneitia!

Kare nga tane e kite i te paru e uru ana ki roto ki o ratou uaua me o ratou uaua na roto i te tikanga kai i ia ra, a ka noho ana i ia paparanga i ia paparanga i runga i nga pakitara o nga oko, ka whakaitihia o ratou huarahi, ka mutu ohorere te rere o te toto i tetahi ra, poto. -Ko nga tangata e kite ana he "kare i whakaaroa."

Kare nga tangata e kite ana i te kaha o te kaha o te waipuke e rere ana ki te papuni mammoth e hia miriona taranata tona kaha. Engari i te wa e hinga ai taua papuni, e wiriwiri ana mo te wa roa i raro i te akitanga o aua wai waipuke, i te mutunga, ko te take o tona pakaruhanga whakamutunga ka kiia ko te kohatu i whiua ohoreretia e te tamaiti iti. Kua kite tatou i te tika o te whakaaro a te tangata kai mata mo nga take o te mate pukupuku. Hei whakahÿ i tenei, ko te 400 "nga kai kaiakiko" i tukuna mai ki a matou e nga kaiputaiao rangahau, e kaingÿkau ana ki te kai maoa, kei roto ko nga mea penei i te riri miihini me te wera hikareti, kaore he utu nui atu i te kohatu i whiua e te tamaiti.

Machine Translated by Google

Kei ia okana e hia miriona nga pÿtau na roto i nga mahi whakakotahi e whakahaerea ana te mahi a taua okana. I te korenga o te kai i runga i aua pÿtau karekau etahi mea tino nui, ka ngaro te ora o nga pÿtau ka taka ki te kore e whakamahia. Inaianei kua tae mai nga rahui hiko ki roto i te mara, engari ka hemo ano hoki. I te wa e mahi ana te okana i tetahi huarahi, i etahi atu mahi, kaore nga tangata poto e kite i te rama whero; engari i te mutunga ka takamuri ki ana mahi, ka kii ratou he mate taua okana, ka whai rongoa. Engari, ka taea e te pire iti, te horopeta paihana ranei hei whakakapi i nga kai o nga kai kua tahuna ki te ahi mo nga tau maha, ka hoki ki nga ruma haua i to ratau kaha ngaro mo nga mahi motuhake?

Whai muri i nga ra e takoto ana i roto i te awa kai, ka pakaru te tini o te mÿti, te hÿki, te pata me te tiihi ka puta te mumura o nga whekau, ko te tino tohu ko te mate pukupuku. Engari ki te whakaatu te tamaiti i nga tohu o te mate korere, ka tau katoa te he ki runga i etahi kiri huarÿkau ka kitea i roto i te tai. Karekau he tangata e patai ana me pehea e puta ai te mumura o nga whekau o te tamaiti i nga kiri hua, ina, karekau he pirau, he pirau ranei, ka waiho te tinana kia kore e rereke i roto i etahi haora o to ratou urunga. Ko te katoa o nga aitua i puta mai i te whakaaro o te tangata ki nga hua, te mÿti, te pata me te honi he kai noa, he mea tino nui, engari ko nga hua he mea tuarua, tera pea ka kainga, kaore ranei e kainga. I etahi wa, ka whakaarohia he mea tika ki te aukati i nga tamariki ki te kai i nga hua kia "kaore e pakaru o ratou kopu."

Kaore e taea te kiia te taumaha o te kai maoa hei tohu mo te hauora pai.

Ko te Momona te mate tino kino

I te mea kei te kaha tonu te rauropi o te tangata ki te atete ki tetahi mea kore te kai me te whawhai ki a ia, he maha nga amuamu e puta mai ana, penei i te ngaro o te hiahia, te korenga o te kai, te gastritis me etahi atu mate o te puku, te colitis, me era atu. Ko enei katoa he whakaaturanga o waho o te tohenga o te rauropi ki te whakamahi i nga huarahi katoa i a ia

Machine Translated by Google

te tukunga ki te whakakore i nga hua kino o te kai kino me te peia atu i te tinana nga matÿ paihana e hua mai ana. Ka timata te manawanui ki te ngaro i te taumaha katahi ka ngana ki te whakapakari i a ia ma te tuku kai "kai" ki a ia. Ko te ra ka hinga te rauropi ka mutu tana pakanga, ka poroporoaki te tangata ki tenei ao, engari, ka piki ake te hiahia ka timata ia ki te kai kore e ngata, ki te keri pai, ki te whakakaha i te taumaha, "ki te ora ano. me te kaha." I etahi atu kupu, i taua ra, ka whakarere te tinana o te tangata i tana pakanga, ka "whakatau" i a ia ano ki te kai kino, ka whakatakotoria te turanga mo tetahi o nga mate kino rawa atu o te tangata - ko te tinana kino.

I raro i te kaha o nga kai kino, ka pehia te tinana ki te whakauru i a ia ano me te whakauru ki roto i te tinana nga kohinga o nga momo matÿ kino ka puta mai i enei kai. Ko nga putunga ka puta mai i nga ngako, te waikawa uric me ona hua, te cholesterin, te tote noa, te taikaha o te wai, te calculi, te hanga scirrhous, te puku, te hohekore me nga pÿtau parasitic, nga pÿtau nunui multinucleated (polykaryocytes), nga pÿtau me nga karihi nui (megakaryocytes), etc. I etahi wa ka tae atu enei pÿtau ki te maha rau nga wa te rahi o nga pÿtau noa, engari kaore i te kaha ki te mahi i tetahi mahi whai hua.

Ka whakaemihia nga mea kino katoa i roto i te tinana hei hanga i roto i te tangata te pohehe o te hauora me te kaha, engari i roto i te mooni ka mamae ia i te pahekeheketanga. Ka angiangi, ka ngoikore hoki ona uaua, ka iti haere te maha o ana ruma motuhake me te kaha, ka memeha haere ona whekau. Ko aua tangata "tuahua," "paakaha" me nga kutukutu pupuhi, nga ringa momona, nga ringa puhoi me nga paparanga ngako e iri ana, he nui to tatou ao, he anga koiwi kua hipokina ki te kiri. Kua utaina e ia o ratou nga uaua ngoikore me te hianga ki te hipi momona, ka whangaia e ia ma te kore utu, ka mau ki nga waahi katoa. Engari, he rereke te kii, ko enei taangata e whakamanamana tonu ana mo o raatau hauora, kaha me te kaha.

Ka nui te whakahÿhÿ mÿ tÿ rÿtou mÿrÿ, ÿ, ka kÿrerohia te kÿrero, ka pÿ ki te rÿkau, ka tangi rÿnei ki te rÿwhiti; kei ngaro tetahi witi o ta ratou taumaha. Ka whakakiia e tetahi nga pukapuka tekau ma rua ki nga tauira o te ahua kino o te tirohanga poto.

Machine Translated by Google

Kaore e taea e te rongoa te whakakapi i nga rawa mata kua pau i te ahi

Ko nga raau taero katoa e whakamahia ana he tohu tohu. I etahi atu kupu, ka mahi hei whakamaarama mo te wa poto ki te turoro, hei huna ranei i nga tohu o te mate. Kaore e taea e ratou te whakakapi i nga matÿkai mata kua ngaro i roto i nga kohua me nga paraharaha. He maha nga kaiputaiao nui e aukati ana i te whakamahi i nga raau taero. I Ingarani, i muri i te rangahau whakapau kaha i roto i te wha tau me te hawhe tau ki runga i te waahanga nui o te papa whai rawa o te iwi Ingarihi, ka whakatauhia e nga tohunga koiora o Peckham e iwa paiheneti noa o te taupori i pai. hauora pai; ko te toenga 91 paiheneti o te iwi i mate, ahakoa kaore te nuinga o ratou i mohio ki o ratou mate. I muri i nga maimoatanga haumanu ko ta ratou whakatau ko nga mate katoa kua tohua mo te rongoa i whakautu ki te maimoatanga, engari i muri mai ka kitea he tino paheketanga o te hauora o nga turoro. Ko te tikanga ka huna noa e nga raau taero nga tohu o te mate, ko te kino e mahia ana ka taapiri atu ki te rauropi kua ngoikore kia kino ake ai tona ahua.

No reira, ko te tangata e hiahia ana kia kaua e pangia e te mate, ki te mea kua mate kee ia, kia ora ano ia, kaua e ti'aturi ki nga raau taero; engari me mawehe atu ia i nga kai me nga raau taero, me te noho i runga i nga ture o te taiao ma te kai mata!

Koinei te huarahi pono, haumaru me te pÿtaiao, engari ko te rongoa rongoa, ki te korero a Bircher-Benner, "he tinihanga me te tinihanga." Ki taku nei whakaaro, ka tika pea te kiia he pohehe me te tinihanga-whaiaro. Kua kiia e Nietzsche nga raau taero "te whiu o te whiu." Ka taea e nga takuta te mohio ki te pono o aku korero ma te wehewehe i o ratou turoro o te hohipera ki nga roopu riterite e rua, ma te rongoa i tetahi o nga roopu ma te raau taero me nga kai maoa, ko tetahi ma te kai mata noa, ka whakataurite i nga hua e rua. tetahi ki tetahi. Koinei te whakamatautau matua me te tino whakatau, ki te kore ka noho tonu nga tautohetohe katoa mo te kai mata-mata karekau he utu iti rawa atu ranei. Me whakaatu i a maatau korero ma etahi tauira mai i te rongoa rong

Machine Translated by Google

Ko te mamae te tohu whakatupato kei te raru te tinana, te tangi a to tatou tinana mo te awhina. Engari kaua e whakakore i tenei raru, ka mate tatou i nga uaua e kawe ana i te rongo o tenei kino ki to tatou roro me te whakamutu i to ratau reo ma te horopeta o te paihana. I tenei wa, ka haere tonu te mate, ka whakaparahako inaianei na nga hua kino o nga raau taero.
No te tahi atu hi'oraa: ia piri roa te mau irava o to tatou mau uaua na roto i te îraa i te mau viivii, e tia i te mafatu ia faaohipa i te hoê puai rahi no te hahaere i te toto na roto i te tino e no reira te peapearaa o te toto. Engari kaua e horoi o tatou oko toto i aua poke, ka whakamahi noa tatou i nga paihana hei whakaihiihi i nga uaua e kaha ana ki te totoro me te whakawhanui i o raatau rerenga. I te mea ka mau tonu te kaha o te paihana, ka rere noa atu te toto ki roto i nga oko, ka heke te pehanga mo te wa poto. Heoi, ka pahemo atu tona paanga, ka hoki ano nga oko ki to ratau ahua o mua ka kaha ake te ngoikore o te mahi a nga raau taero.

Karekau he rongoa karekau he paanga kino ki te rauropi.
Engari no nga ra tata nei ka puta mai etahi pukapuka iti e pa ana ki tenei kaupapa, ko tetahi o enei, "Reactions with Drug Therapy" (1955), na Takuta Harry L. Alexander, Ahorangi Emeritus mo te rongoa haumanu, te Kura Hauora o te Whare Wananga o Washington. , he maha nga korero whai hua ki a matou. Ko te tikanga, ko te tikanga ko nga raau taero anake te kawenga mo nga raruraru me nga tauhohenga ka mate tonu i te tangata kua mate, ka puta mai ranei he mate kino. Ahakoa kotahi anake i roto i te mano o aua raruraru ka tino tuhia; ko te toenga kei te wareware tonu.

Kua whakatauhia ko ia o nga matÿ 350,000
Ko nga mea e whakamahia ana mo te whakarite i nga raau taero he kaha ki te whakaputa i nga raru. Engari i roto ia ratou ko nga mea tino kino ko te penicillin, aureomycin, streptomycin, mercury pÿhui, sulphonamide roopu o nga raau taero, digitalis, kano kano, serums, huaora waihanga (thiamine, niacin, etc.), atophan, cortisone, tango ate, insulin, adrenaline me te maha. etahi atu raau taero e whakamahia noa ana.

Machine Translated by Google

He mea nui kia ata whakaarohia tenei patai.
Ko nga huaora waihanga me nga tangohanga waro, e hiahia ana te tangata ki te whakakapi i nga kai me o raatau hua ka tahuna ki te kiohini, ka mate te tangata i te tere uira, i te nuinga o te wa i roto i te rima meneti i muri i to urunga ki roto i te tinana. I te tau 1951, 324 miriona, a i te tau 1952, 350 miriona karamu penicillin anake i werohia ki roto i te toto o te tangata hei whakakapi i nga paturopi taiao e tahuna ana i te kihini.

I muri i to ratou whakaurunga ki roto i te tinana o te tangata, ka mate nga raau taero i nga mano tini o nga tangata, i etahi wa i roto i te rima ki te tekau meneti, na roto i te anaphylaxis, engari tekau mano o etahi atu ka pa ki te tini o nga mate, ka taea e tatou te whakahua i te ongaonga-rash, dermatitis, prickly. te wera, te eczema, te purpura, te huango bronchial, te polyarteritis, te cirrhosis o te ate, te jaundice, te nephritis, te nephrosis, te anemia aplastic, te mate serum me te hakihaki.

Kei te pirangi nga tangata ki te tahuri kanohi ki te kawenga o aua raau taero ki te pa mai i enei mate me enei mate, me te whakahee i te tino tairongo o te tinana. Engari he aha te take o tenei tino tairongo, ka tukuna e ratou te patai ma te wahangu.

He maha nga wa o te tau e pa ana aku tamariki rawakore ki aua mate me nga mate kiri. E tamata noa matou i te imi i te hape o te maa ta ratou i amu, area te mau taote o tei horoa mai i te mau pupu otaro, aita roa ratou i parau i te hoê parau no nia i te ati o te mau raau ta ratou i horoa. Ka rite ki nga miriona o etahi atu, i whakapono matou ko nga rongoa he rongoa noa i te tangata, ehara i te mate. I te wa kotahi i takoto aku tamariki e rua ki te jaundice i te ra kotahi. I miharo matou, no te mea i mohio matou ehara te jaundice i te mate hopuhopu hei pa ki a raua tahi. I teie mahana, aita ’tu mea ta ’u e nehenehe e rave no te tamÿrû i te mauiui o to ’u mana‘o haava maoti râ te faaararaa i te tahi atu mau metua no nia i taua mau fifi ra.

I enei ra he pouri ki te kite i te rongonui o nga raau taero tino kino ma te awhina o nga waiata reka me nga pikitia ataahua hei mea whai hua ka tangohia ia ra. I etahi whenua, he pono,

Machine Translated by Google

Ko te rongoa me te rongoa kua huri hei awangawanga nui mo te mahi arumoni me te whai hua.

Ma te kai-mata ka mutu tonu te whakamahi i nga momo rongoa katoa, i te mea ki te kore he mate ka kore e mate te rongoa. Ko nga mate ko nga hua o te paheketanga o nga kai; ka taea anake te wikitoria, na, ma te whakatikatika i a tatou kai. Ko a maatau nganatanga katoa ki te wikitoria i nga mate ma te raau taero he tino kino, he whakamatautau koretake ka mate. Ko o raatau kino kino kei te titiro ki o tatou kanohi.

Ka puta tonu nga momo mate hou; pakupaku Ko nga mate ka whai waahi ki nga mate kino ake. Ko te mutunga mai ka whakareri nga tane i nga momo serum hou me nga kano kano, ka kitea nga patu paturopi kaha ake, kaha ake, ka uru haere ki roto i nga hapa, nga raru me nga aitua.

Me hanga he huringa kaore ano i mua me te taketake i roto i te waahi o te ao rongoa. Ko nga taote pono me te wairua-a-iwi katoa me whakatika i te wa kotahi ki te mahi i nga mahi hei aukati i te whakangaromanga o nga rauemi mata kua whakaritea mo te wheketere tangata.

Ki te whakaaro o te hunga poto, he rite tonu te kai mata he hokinga ki te oranga o mua o te tangata o mua. I roto i te meka, kaore he whakama nui atu ki te ao i nga mahi tunu kai me te whakamahine. Ko te kai-mata ka wareware noa i nga mate e kiia nei ko nga mate o te ao me te kore e pai ki te huri i te ahunga whakamua hangarau i whakawhiwhia ki a ia e te ao ki te whakangaro i te ma o te tangata. Ki te kore, kare ia e wareware ki te korero ma te waea, ki te haere ma te rangi, ki te pupuri i ana hua hou ki roto i tana pouaka pouaka.

Mo nga rau tau he matapo, he kuare tonu te tangata, ka whakaaro tonu ratou ko te kai i nga kai maoa he mahi maori. Na, katahi ano ka rongo ratou mo te kai mata, ka kiia he mea ke, he mea pakiki, engari ko te mea ko te paheketanga o nga kai maori na te tunu kai te mea tino nui.

Machine Translated by Google

he rerekee, he kee me te pakiki, me tuhi i roto i te hitori ko te poauau nui rawa atu i mahia e te Tangata.

Ko te Kai-Maoa me te rongoa rongoa kei te arahi i te Te Iwi Tangata ki te Whakamate

He maha nga momo kararehe nunui kua noho ki te whenua nei, katahi ka mate rawa atu. I enei ra, na ona ringa ake te tangata e hanga ana i nga ahuatanga kino ka ngaro atu ia i te mata o te whenua i tetahi ra. Ka rite ki te tukanga o te paheketanga o nga kai, ka piki ake te momo me te auau o nga momo mate. I mua i te pahemotanga o nga reanga maha, ka mate te tangata i nga mate ngakau, i te mate pukupuku ranei i mua i te ekenga ki te pakeketanga me te whai waahi ki te whakawhanake i o raatau pukenga whakawhÿnau. I runga i te tere ohorere i piki ake ai aua mate i roto i nga tekau tau kua hori ake nei, he maamaa te kite, ki te tohe tonu nga tangata ki a ratou mahi poauau, kare pea e matara atu taua ra kino.

Ko te kaiputaiao e tohu ana i nga painga o te kai maoa me te rongoa rongoa he rite ki te kaihokohoko, i te tata o te kaihau, e harikoa ana ki te tatau i ana pene, me te kati i ona kanohi ki nga miriona o nga mate e titiro ana ki tona kanohi. Ko te hua mutunga o ia pakihi me whakatau e tana pepa toenga whakamutunga. Kia kite tatou he aha nga painga me nga painga i taea e te tangata mohio ki te whiwhi mo ia ake na roto i ana kitenga o te tunu kai me te rongoa, ina whakaritea ki nga mea e paingia ana e te tini o nga kararehe rereke. He maha ake nga mate o te tangata i era atu tangata.

I muri i te kitenga o nga huaora, me mohio tonu te tangata ma te tunu kai kei te whakangaro ia i roto i nga kai o te taiao i nga kai ma te kore e tere tona mutunga. Ko te tikanga me whakamutua e ia taua ururua mo te katoa me te tiaki i te mate o nga kai maori mai i te paheketanga. Engari ko te tino ataahua o te kai maoa ka kore e taea e ia nga mahi whakatikatika. Ka wikitoria te maanatanga i te aoiao ka mau

Machine Translated by Google

ki roto i ona tarau. I tenei wa, ka piri tonu ki nga kai maoa, ka ngana nga tane ki te kuhu ki roto i nga mea ngaro o nga kai, ki te mohio ki nga waahanga kua pakaru i te tunu kai me te tukatuka, katahi ka whakakapihia e nga matÿ waihanga. E ere anei i te mea maamaa ia tutui e ia haamou i te reira mau mea faufaa na roto i to 'na iho rima, ia ma'ihia, ia tia i te hiti o te menema e ia tamata i te faaora ia 'na iho na roto i te mau ravea haavarevare? Me maumahara tatou ki te mea karekau aua kai-pooti e herea ana ki nga huaora 40 me te 50 e mohiotia ana e nga tohunga koiora. He maha o ratou e kore e taea te hanga i tetahi pikitia tika mo o raatau tohu kounga me te ine mo nga mano tau kei te heke mai. Me whakaaro tatou mo tetahi wa ka angitu nga kaiputaiao ki te mohio ki o raatau momo katoa. Na, hei whakakapi ma nga tikanga hangai nga mea ka makahia mai i te witi anake, ka hiahiatia nga mano o nga whakahaunga me nga whakaritenga mo ia tangata, kaua e korero mo nga utu aukati.

Ma nga rangahau i mahia mo etahi momo huarÿkau, huawhenua me nga karepe, ka kitea e nga tohunga kai-a-kai-koiora tonu kei a ratou nga kai maori te rongoa tata ki nga momo mate katoa. Engari kare nga tangata e whakaae ana ka noho kore te rauropi o te tangata i aua mate mena ka whangaia ki nga kai maori mai i te tamarikitanga haere ake. Mai i te timatanga ko te tino whakaaro ki te karo i te kai maoa ka kore te kaha ki te whakaaro marama, katahi ka puta te waahi o te pÿtaiao ki te waranga.

Ko nga Kai Maaori Kaua e Whakamahia e nga Takuta hei Raaa Whakaora Momo. Me Whakapuakina Ko ratou anake te kai e tika ana mo te tangata

He maha nga taote ahu whakamua e whakahe ana i te rongoa rongoa. Ko etahi o ratou e tino pouri ana ki nga hua kore whai hua i puta mai i te rongoa rongoa ka whakarerea e ratou nga mahi rongoa me te whakapau kaha ki te ako i nga raru nui o te aukati. I roto ia ratou, te vai ra te taote tuiroo no Helevetia o Bircher-Benner, no roto mai i ta 'na mau hi'opoaraa Helemani i vauvauhia 'i e rave rahi mau huriraa poto i roto i ta 'u buka Aramenia. I te timatanga o tana mahi rongoa, ka pera a Bircher Benner

Machine Translated by Google

I pouri ia ki nga tikanga rongoa o naianei, i te wa i mohio ai ia ki nga tikanga kai o nga kai maori, ka timata ia ki te whakaora i ana turoro ma te awhina o te kai maori, kaore he raau taero. Aita i maoro roa, he maha nga turoro, kaore i angitu te rongoa e nga taote rereke puta noa i te ao kaore he hua, i haere ki tana whare hauora i Zurich, a i roto i te wa poto ka whiwhi rongoa katoa na te veganism raw.

Engari i kii a Bircher-Benner ko nga kai mata he "whakaora," ehara i te mea ko te kai anake e tika ana mo nga tangata katoa. Ka rite ki te mea me whangai nga tangata ki a ratou ano i runga i nga kai koretake mai i to ratou tamarikitanga, katahi ka mate ratou, ka rongoatia e te "kai whakaora" i to ratou pakeketanga. Engari he tino take to tenei ahua rerekee. Tuatahi, karekau he tangata o te ao, ahakoa ko te tino tohunga mo te kai maoa, ko Bircher-Benner, e mohio ana ko te kai maoa he waranga, a ko te hiahia o te tangata ki te kai maoa ehara i te hiakai, ehara hoki i te hiahia koiora o te tangata. nga pÿtau.

I muri iho, i te mea he taote, kua whakangungua a Bircher-Benner ki te rongoa i nga mate o mua. Karekau he tangata e utu ki a ia, ka aro nui ranei ki a ia, mena i tohe ia ki te aroaro o te iwi he tikanga kai e kore ai te tangata e mate i nga mate katoa.

I tenei wa e rua nga whakaaro whakahee mo te kai.
Ko tetahi e tiaki ana i te kai mata, ko tetahi e pai ana ki te kai maoa; Ko tetahi o ratou e tautoko ana i te kai kai, ko tetahi e pai ana ki te kai kararehe. Inaianei ehara te pÿtaiao i te kaupapa tÿrangapÿ. Ko te tangata e mau ana i te whakaaro he, kare he tika ki te tuku i ana whakaaro pohehe me te kino ki runga i nga tamariki harakore. Ko te hiahia nui o o tatou wa, kia tirohia aua whakaaro e rua i roto i te ao putaiao me te ahurea o te ao, kia whakahengia te mea he, ko te mea pono ka panuitia ki te marea ka whakatinanahia ki nga mahi whanui.

I te kitenga tuatahi, ko te hunga ngakau ngawari e kore e hiahia ki te uru ki roto i te hohonutanga o te raru ka whakaaro ko te pai o te kai mata-mata ehara i te mea ka taea te mohio tere, kaore hoki nga tangata e tino rite ki te whakarere i o raatau pakiaka. tikanga. Engari ko te reo tenei o

Machine Translated by Google

faatîtîraa, e ere no te ite aivanaa. Heoi, me wehe ke te puiao mai i te waranga. I te tuatahi me whakaae ko nga kai mata te tino maataki tino pai e tika ana mo te tinana o te tangata, muri iho ka waiho ma te hunga e hiahia ana ki te whakakino i nga rawa o ratou ko a ratou tamariki kia rite ki ta o ratou ngakau.

I te tuatahi me whakamahi tatou i te wheako i puta mai i te kai mata ki te whakatika i nga whakaaro teka e kitea ana i roto i te pÿtaiao o te kai kai, e ai ki nga kai tino nui e kiia ana he kino, ko nga mea tino kino e kiia ana hei pai. Me tino mohio, kaore he rereke, ko nga keehi katoa e rahuitia ana nga kai mata ki te hunga ngoikore, ki te hunga mate, ki te hunga e pa ana ki te mate puku me era atu mate, ko nga kai kua rahuitia hei whakaora, hei oranga, hei whakapakari i nga turoro. .

I roto i enei ahuatanga ehara i te take o te whakakore i tetahi tikanga kino. Inaianei kei te tono te turoro ki te hua, engari ka whakakahoretia e matou; ka mate ia i te kai maoa, engari ka tohe matou ki a ia kia iti ake te kai; ka kapohia e matou nga hua mai i te ringa o te tamaiti ka tohe i te kai maoa ki tona korokoro. Arÿ, ka whakahohorotia e tatou o ratou mutunga ma te akiaki i a ratou ki te kai i aua tino kai i puta ai o ratou mate me o ratou ngoikoretanga. Ko te whakatikatika i nga pohehe o tenei ahua anake ka whakahekehia te maha o nga mate ohorere ki te 50 paiheneti.

Hei whakapumau i te pono o enei korero i reira ehara i te mea ke atu ko te mahi kai mata mo etahi marama, a me whakamatau tenei whakamatautau ma ia tangata whai whakaaro. Ma tenei huarahi ka whakatauhia te mutunga ki nga tirohanga pohehe me te whakahÿ mo te kai.

I roto i te marama o te kai-mata kua kore nga maataapono taketake o te kai noho tonu ki nga whare wananga me nga whare rangahau; engari ka waiho hei kaupapa tino nui ki nga tangata katoa. Mo nga tangata noa, ko nga ingoa putaiao o nga mano tini o nga momo kai, o ratou tauira uaua me te roa, te ngenge o nga korero mo o ratou taonga kai me nga painga e kiia ana ka taea te whakarapopototia kia toru.

Machine Translated by Google

kupu anake: RAW VEGAN FOOD, te tino rawa ranei mo te tinana o te tangata.

No reira, ka noho pai te kai mata ki tua atu i te maatauranga rongoa, he tino pai kaore e taea te whakamarama ma nga tauira putaiao, engari ma te arorau, ko ona tohu ko nga ture o te taiao me nga hua taketake i puta mai i nga wheako taketake.

Kaua rawa tatou e whakapouri i te pono o te tangata Rauemi

He wheketere uaua te tinana o te tangata. He pai ake pea te kii he ao nui o nga wheketere me nga punaha i runga i te tikanga ko ia pÿtau ka tangohia motuhake he wheketere uaua ano, he maha atu nga wheketere kei a ia ano. Tae noa ki tenei wa, kua kitea e nga kaiputaiao rangahau te tekau mano nga wahanga o ia pukoro. Ko ia repe, okana ranei, he maha nga mano tini o nga pÿtau penei, a na te whakakotahitanga o aua repe, okana, punaha, anga me te kiri i hanga ai te tinana o te tangata.

Kia pai ai te whakahaere i a raatau mahi, ko enei wheketere tino uaua me nga punaha me whakawhiwhia ki nga rauemi mata kei roto nga mano tini o nga momo matÿ, kei ia tangata tana mahi motuhake ki te mahi i roto i te whakahaere whanui o te tinana tangata. Ko enei matÿ katoa he mea hanga ma te awhina o te ra, ka noho ki roto i nga tipu. Hei tauira, he kakano, he rau, he kanga ranei kei roto i a ia ano nga matÿkai katoa e tika ana mo te rauropi kararehe. Inaianei, ahakoa he rereke nga momo momo tipu mo o raatau hanganga me o raatau whakaritenga, ehara tenei i te mea nui, na te mea i muri i to urunga ki roto i te rauropi ka pakaruhia, ka whakahiatotia ano, ka huri i tetahi matÿ ki tetahi atu matÿ. No reira, ka taea e te rauropi te whakarereke i nga rahinga o nga momo momo whakaurunga e ai ki ona hiahia, engari ki te kore tetahi huÿnga matÿ e kore e taea e ia te kawe mai i taua huÿnga ngaro ki roto i te rauropi, ki te whakakapi ranei ki tetahi atu huÿnga.

Machine Translated by Google

Hei tauira, karekau i kitea i roto i te taiwhanga nga kohinga nui o te konupÿmÿ, huaora, pÿmua ranei i roto i te clover, heoi mai i te clover me nga tarutaru noa ka tango nga kararehe i a ratou huaora me nga tai kohuke katoa, me te hanga i o ratou wheua nunui. , kikokiko me te ngako. I etahi atu kupu, hei whakakapi i te miraka, te pata, te tiihi, te roro, te ate me te kai e taunakihia ana e te hunga poto poto hei puna o te konupÿmÿ, te ÿkuikui, te huaora me nga pÿmua "tino-taurite", ko te clover anake pea. e taunaki ana, na te mea na te karaka te take i puta ai enei matÿ katoa. Na reira, he tino horihori, he horihori, he kino hoki ki te kii he nui te hua o taua momo kai i roto i tetahi huaora, ko tetahi atu kei roto i tetahi kohuke, na te mea, i tua atu i te whakapohehe me te whakapoauau i nga tangata, kaore enei kereme e mahi. tetahi kaupapa whai hua.

Ko nga mahi matua o nga mea kai i roto i te rauropi ko e toru nga wahanga. Ko te tuatahi, he taonga hanga whare mo te hanga me te whakahou i nga ruma; katahi ka whakaputa i te kaha e tika ana mo te whakakorikori i aua ruma me te whakamahana i te tinana, ka mutu, ka whakawhiwhia ki nga ruma motuhake nga rauemi mata e hiahiatia ana mo a raatau mahi whai hua.

He mea nui kia rite tonu te tiaki o to tatou tinana ki ta te kaiwhakanao e tiaki ana i tana wheketere. No reira, mo te mahi o nga mahi e toru i mua ake nei, me whakawhiwhi e tatou o tatou tinana ki nga waahanga kai katoa e tika ana hei whakakotahitanga me te rite tonu o nga waahanga rite ki ta te taiao e whakaatu mai ana ki a tatou.
Ki te kore, mena he hapa kei roto i tetahi o nga kai-pooti, kare e kore ka pa kino tenei ahuatanga ki te hanga me te mahi o te rauropi.

Eaha râ te huru o te taata ite i teie mahana i to ’na iho tino? Ka tihorea, ka tahuna, ka patu, ka whakapouri i te tika o ana rawa, katahi ka whakakiia e ia tona puku ki nga tupapaku me nga tupapaku. I tenei ara, ko tana kai i tetahi waahanga ka nui atu i nga whakaritenga o tona tinana i nga rau o nga wa, me te ngoikore o te kai o etahi atu waahanga.

Machine Translated by Google

Mai i te kai maoa, te taro ma, te macaroni, te raihi, te reka, te pata maramara me te margarine ka puta kaore e taea, nga pÿtau parasitic o te hanga tino ngawari, i raro i te taumaha ka piko te kaipakihi kai. Ka taea e nga kaiputaiao rangahau te whakaatu ngawari i te 50, 100, 200 ranei tau ki muri ko nga mate o te tangata i te nuinga o te waa me te tino kikokore. I aua ra, he kaha ake te kaha o te tangata ki te whakatete, ka taea e te tinana o te tangata te tu atu i nga kai kino, me te aukati i te urunga mai o te nui o aua matÿ na te korenga o te kai, te mate korere, te ruaki me era atu tikanga pera. Heoi, ka roa te wa ka tuku te rauropi tangata ki te pehanga o nga kai kua paheke, ka "whakapapa" i a ia ano ki a ratou, ka tuku tonu i te motokoto o a ratou pepi me te hupa o o ratou kanohi. Ko enei tangata te tangata tuatahi ki te hanga, katahi ka mau tonu nga ruma ngawari, horihori, hohekore e rite ana ki o raatau ake hanganga. Koia te take i enei ra he iti noa te ahua o te kikokore, kua ki tonu te ao i nga mea kino, kino kino.

I teie mahana, e rave rahi mau tamarii tei fanauhia mai ma te peapea rahi o te faufaa ore me nga pÿtau hohekore. E whakahÿhÿ ana ÿ rÿtou mÿtua whakaaro mÿmÿ ki te mÿmona o ÿ rÿtou pÿpi, me te hÿpÿ o ÿ rÿtou kanohi. I etahi wa he nui te ahua o tenei ahua nui e wehi ana i te hunga e mohio ana ki tona ahua pono. Heoi ano, ko nga tangata poauau e whakaatu ana i enei mahi nanakia i runga i a ratou kete kai peepi hei tohu tino pai mo te hauora.

Ka kaha te rauropi o te tangata ki te pupuri i raro i etahi mana whakahaere i te pikinga o te tini o nga ruma pirinoa me te huakore, ma te tohatoha ki nga wahanga katoa o te tinana: ki nga pito o runga me raro, huri noa i te kauae, i raro i te kiri o te kopu. me nga hope, me etahi atu wahi. Heoi ano, i etahi wa ka taea e etahi o aua ruma ki te ruru i taua mana, ki te wehe i a ratou ano i te oranga o te iwi, ki te noho motuhake, ki te timata i te noho takitahi, ki te tini haere kore rohe. I te nuinga o nga wa ka angitu te rauropi ki te pupuri i nga roopu o aua pÿtau kia noho ki tetahi waahi ka kore e horapa. Ko te hua o te tipu ka kiia ko te "benign neoplasm" ranei "benign tumor" a me wehe ke atu i tera tipu ka matara noa atu ki nga wahanga rereke o te tinana.

Machine Translated by Google

kia ora ai i runga i nga pÿmua (tae rawa ki nga pÿmua kararehe), e mohiotia ana he "neoplasm kino" he mate pukupuku noa ranei.

E tika ana kia whakanuia te meka ehara ko te tunu kai anake te take e ngaro ai te uara kai o nga kai. He kai kino te paraoa ma me te raihi kua whakakohia ahakoa ka kainga matatia.
Ahakoa ko te kakau witi maroke ehara i te kai tino pai, ahakoa te mea ka taea e ia te pupuri i tetahi mea ora. Ko te kai tino pai ko te kakau witi me te puku, mena ka kainga kaariki i te raumati ka maroke i te takurua. Mo te kau me te hipi e kore e taea te kii he kai tino pai te tarutaru o te maunga. Kua haere aua kararehe i roto i ta ratou kukuwhatanga i roto i te ahua kore noa, ka kai i te wa kotahi ki nga tarutaru, rau, hua me nga huawhenua. Koia te take i puta ai etahi mate mate ki roto i aua kararehe kua whakakahoretia, na roto i te wawaotanga a te tangata, nga kai e tika ana ki nga hiahia o o ratou ruma. Heoi ano, kare he wa e pa ana nga whekau o nga kararehe e kai ana i nga tarutaru tino noa e pa ana ki nga mate penei i to te tangata; Kare ano hoki nga moroiti e tino wehi ana ki a ratou penei i a tatou, na te mea karekau he kihini. Me kore e taea te hoatu ki nga pÿtau mate pukupuku nga kounga teitei e mau ana i nga pÿtau noa me te whakahoki ano ki te kopu o te hapori ma te kai i nga hua, he tino rawakore i roto i nga pÿmua, engari he nui nga huaora me etahi atu waahanga o te te nui o te uara kai, katahi ka kore rawa he rongoa i runga i te whenua e kaha ki te mahi i taua mahi. Ko nga nganatanga katoa ki te rongoa i te mate pukupuku ma te rongoa me nga mahi he tino horihori, ka mate ka kore rawa. Engari ko te tangata tupato kia kaua rawa e pangia e te mate pukupuku ki te kore ia e whakararuraru i te tika o a

No reira, ko nga ruma ka puta mai i te heihei me te raihi, te hupa, te ate tunua, te taro me te pata, te honi, te tami me te reka karekau he kaha ki te mahi i tetahi mahi whai hua. Ko nga pÿtau kaha, motuhake me te tino hauora o te tinana o te tangata ka whanau noa mai i nga hua mata me nga huawhenua; Arÿ, o aua pÿmua e whakauru ana ki roto i te tinana o te tangata nga mano tini o nga momo momo kai i roto i to ratau ahua maori me te noho ora, me te kai i etahi wa he ahua "kore-kai" te kai a te kaipahua. Me katoa inaianei

Machine Translated by Google

kia mohio koe ki te nui o te hara i mahia e te matua e kii ana ki tana tamaiti kia kaua e pahuatia tona hiahia ki te hua i mua i te kai na te mea me kai wawe ia. He rite tonu tenei ki te kii ki a ia kia kaua e kai i nga mano tini o nga momo rauemi mata e tika ana mo tona rauropi i roto i to ratau ahua maori me te noho ora, engari me tatari mo nga tupapaku me nga tupapaku o etahi o ratou, ka hoatu e ia ki a ia. hohoro i roto i te ahua o te kai.

E harikoa ana te hunga kai maoa i te whakaaro he nui nga kaata o nga kai e kainga ana e ratou. Inaianei, ka whai hua nga kaarai ina ka tangohia katoatia te painga. Mena he iti te maha o nga pÿtau uaua, ahakoa he ngoikore, he mate me te kore o te elasticity, ko te nuinga o nga kaarai kei te kore e whakamahia, a, i muri i te nui o te rarurarau ki te tinana, ka waiho te rauropi ki te ahua o te kore e hiahiatia. te wera, ka ngaro noa iho. Ka tahuna e tatou he ahi ki waho, ka ngaro noa te kaha o taua ahi, engari ka tahuna e tatou taua ahi i roto i te motini o te wheketere, ka tino tutuki. Ma te kai maoa, ka whakaurua e te kaipakihi kai ki roto i tona tinana te kai o nga kaarai e toru, e wha nga wa e nui atu ana i nga whakaritenga o tona tinana. Ko nga kaarai ka puta mai i nga kai mata ka tino tutuki i a raatau kaupapa, na te mea ko enei momo kai ka whai tahi me nga mea katoa e tika ana mo te whakamahi i aua kaarai.

Ko te mahi a nga tohunga koiora me nga taote ki te whakatenatena i nga tangata kia kaua e wehea nga kai o tetahi ki tetahi, engari me kai tahi i nga wa katoa, i roto i o raatau waahanga-taiao me o ratau ruma ora. Kaua rawa ratou e korero mo te whaihua o nga kai o te tangata takitahi, engari me whakanui i to raatau tino whai take; ka rite ki ta matou whakaaro ko te ma o te penehÿni ehara i te mea whai hua noa mo te waka rererangi, engari he mea tino nui. Kaua rawa ratou e korero mo nga painga o etahi momo huaora, engari me whakaparahako ki nga kino o te whakararu i to ratou tapatahi me te whakangaro.

Machine Translated by Google

Ko te tikanga, ka whakarÿpopotohia te katoa o te pÿtaiao o te kai ki roto i nga kaupapa matua e rua, ka waiho hei maaharahara mo nga tangata katoa:

1.Ko te kai o te tangata me uru katoa ki nga pÿtau ora. Anake Ko aua kai kei roto i nga ruma ora kei a ratou nga ahuatanga katoa e tika ana hei whakatutuki i nga hiahia o te rauropi tangata. Ehara te tangata i te necrophagous. Kare e taea e ia te kaikiko i te hopu i te namu i te rangi ka horomia oratia, i te haehae ranei i te kai a te kararehe mohoao ka kainga me ona whekau me ona wheua katoa.

2.He tinana huawhenua noa, he pai hoki kei roto i te taiao. Ko nga tinana huawhenua tino pai me te tino kai ko nga momo momo huarÿkau, huawhenua matomato, pata me nga pakiaka.

Ma te kai i nga kai maoa, ka kati te tangata i tona hiahia ki te toru o nga momo matÿ e wha o nga matÿ kua paheke, ka whakakore i tona tinana i nga mano tini o nga mea tino nui. Ko te tino tohu o tenei whakapae ko te meka i roto i nga mano o nga whakahaunga rongoa he uaua ki te kimi i tetahi karekau i tohua etahi huaora, etahi atu ranei, engari karekau koe e tutaki ki tetahi whakahaunga kei reira nga ingoa o nga pÿmua, nga ngako me nga warowaiha e whakahuahia ana.

Hei poto, ka pai te oranga o te tangata ina kai ana ia i nga kai vegan mata noa, ka mate ia ki te pau i te kai maoa ka mate ia ina kai ana ia i taua kai.

Me pehea te whanautanga o nga mate

Me tango e tatou he repe he piriona nga pÿtau kei roto. He maha nga momo o enei pÿtau, kei a ia ano te mahi me te mahi. No reira, he pÿtau uaua me nga pÿtau epithelial, he pÿtau nerve me nga pÿtau mo te maha atu o nga kaupapa. Engari ko te mahi matua o nga pÿtau o tetahi repe ko te whakaputa wai.

Ko nga repe o te tangata e kai ana i te kai maoa, kei te ki tonu nga ruma, tera pea ka nui ake, engari ko te hauwha, te haurima noa iho o ratou e pai ana mo nga mahi whaihua, kaore i te tino tika. Pÿmua

Machine Translated by Google

Ko ia anake, ina koa ko te pÿmua kararehe kua mate e kiia ana e te hunga poto ko te tino rawa o te hanga whare, ka taea te hanga ko te hanga ngawari noa iho o te ahuakore, koretake me te koretake o te momo o mua. I roto i to raatau hanganga, he rite enei ruma ki nga rauropi o mua o te ahua tuatahi i puta tuatahi mai ki runga i te whenua i te timatanga o te whanaketanga o te kukuwhatanga me te hanga ki nga mea hanga noa: nga pÿmua, te ngako me te warowaiha.

I roto i nga miriona rautau e whai ake nei, heoi, ko enei rauropi unicellular o mua kua roa te kuwhatanga ma te awhina o nga matÿ kai o te kounga teitei, ara ko nga huaora me nga kohuke e mohiotia ana, e kore e mohiotia e tatou.

I roto i taua kukuwhatanga ka whanake, ka whanau he momo rauropi uaua ake. Ka taea e tatou te kite i nga korero poto o tenei whanaketanga o mua o nga rauropi i roto i te kopu o te kararehe, mai i te wa o tona whakamomoritanga ki tona whanaketanga katoa. He rite tonu te mahi i te wa o te whanaketanga o nga ruma tangata takitahi.

I roto i te repe kua whakaritea, kei ia pÿtau motuhake etahi tikanga, ka taea anake te whakarite me te hanga ki te whai kaha mo te mahi kaha ma te tuku i nga waahanga kai motuhake.
Inaianei, ko nga rauemi mata e tika ana mo nga mahi whai hua o aua tikanga ka taea e nga kai mata noa. Kaore e taea e te pi te hanga honi mai i te waihonga o nga puawai maoa!

Ki te kore e tae atu nga waahanga motuhake ki te pÿtau i roto i te rahinga, ka puhoi tona whanaketanga, ka mutu ranei. Ma tenei ka puta mai nga momo momo mate, penei i te ngako, anaplastic, kino, mate pukupuku ranei, macrophages, megakaryocytes, polykaryocytes, me etahi atu.

No reira, ehara i te mea ko te nuinga o nga ruma o te repe e patai ana kaore ka tae ki te tohungatanga (whakarereketanga), engari ko nga rauemi mata e tika ana mo te hunanga o nga wai karekau e tae ki te iti o nga pÿtau e mau tonu ana te kaha ki te mahi na te mea kaore e taea e te repe te pupuri i tana taumata whakaputa tika. He penei te ahua o te repe

Machine Translated by Google

kua pangia e te mate. Ko te whanaketanga kore pai me te mahi hee o nga pÿtau ka puta pea i roto i era atu whekau me nga punaha katoa, ka puta mai nga mate e rite ana.

I etahi wa ka pakaru tetahi repe, okana ranei kia kore e taea te whakakore. Engari i te tango i nga tikanga tino noa ki te aukati i te whakangaromanga o taua okana i te tuatahi, ka whakapau kaha nga tangata ki te tango i a ia, katahi ka whakahihi ki te mahi o taua merekara. Ki te tangata vegan mata he tino marama e kore e taea e nga raau taero te whakahoki mai i te pÿtau kua paheke ki tona ahua noa, me te whakahoki ano ki a ia tona kaha tika mo te mahi.

Ko te kai-mata kare e mataku ki nga moroiti, na te mea ka tiakina ia ki a ratou e nga kaha maori. Kaore e taea e nga moroiti te kino ki nga pÿtau kua tino whakawhanakehia me te motuhake (rereke). Ka horahia o ratou kino ki runga i nga ruma ngoikore me te ngawari.

Ko te mea pono ko te kai maoa he oranga mo nga kai iti e kainga ana e ia i etahi wa mo te ahuareka, me te kore e whakaaro ki te mea nui. Na, i te mea ka taea e te tinana o te tangata te pupuri i tona oranga i runga i te iti o te kai, ko aua maa kai iti e ranea ana hei pupuri i a ia mo etahi wa.

I enei ra, ahakoa ko nga tohunga nui rawa atu ki te kai, ka whakaaro ko te pirau me te poke ko nga hapa anake o nga kai. Ki ta ratou whakaaro he kai, he pai, he mea noa nga kai katoa he hou, he ma, he "maoa pai." Ko te ngaro o nga mano tini o nga mea nui kei roto i a raatau kaore e tino awangawanga i a raatau. Ka whakamaharatia ratou, ka whakautu ratou ka kai ano ratou i nga hua. He whakautu poauau rawa tenei. Ko nga mate o te rauropi o te tangata i ahu mai i te mea ka wehea e tatou nga kai kai tetahi ki tetahi, katahi ka pau motuhake, me te mea he tupono noa, kaore he mahere tika.

Ko te uara kai o te kai me rapu kaua i roto i te momo o nga kai i pau, engari i te tini o nga mea tito

Machine Translated by Google

aua kai. Ko te tarutaru tino noa, i a ia ano, he nui ake te nui o te nui o ona kai kai me te kohinga katoa o te tini o nga rihi e mahia ana i roto i nga hakari tino pai. Koinei te whakatau a te pÿtaiao.

He maha nga huihuinga rongoa e tu ana mo te aukati i nga mate, i muri i nga korero mo nga haora maha mo nga kaupapa tuarua, ka kohia e nga tino rangatira o te aoiao rongoa nga teepu kua whakapaipaihia mo a raatau kai. Na, ma te kore e aro ki nga kai taketake me te tino taurite, i hangaia i roto i te taiwhanga whakamiharo o te taiao mo te aukati i nga mate me nga mano tini o nga mea ora, ka whakakiia e ratou nga rihi ki nga tupapaku kua mate. Ko te mea kino rawa atu, ko te nuinga o ratou, e whakaaro ana ki nga matÿkai maori ehara i te mea tino nui, ka oti ta ratou kaupapa kai ma te kawhe me te hikareti. Ma nga taote e whakaae mai ki ahau mo tenei taumahatanga, engari i muri i te whakaaro iti me tino whakaae ratou ki ahau ehara tenei i te punaha kai tika, a kua tae ki te wa kua tino whakaaro ratou ki te whakarereke i nga tikanga pohehe o te whangai kai.

I te hoê taime i roto i te tahi mau fenua no Asia, ua faaamuhia te feia ohipa ino tei faautuahia i te pohe i te maa i‘o tunu noa. I te nuinga o te wa ka mate ratou i roto i nga ra 28-30, engari ki te tino matekai ka noho ora te tangata mo te 70 ra. Ko te tikanga, ehara i te mea ko te kai maoa anake he kai kino, engari, me nga paitini e puta mai ana, he tino paihana tera ka mate te tangata i roto i te wa poto.

E mohiotia ana ko nga tangata e kai ana i te nui o te raihi kua orohia ka pa ki te beriberi, ka mate te manawanui i muri i te nui o te mamae. Inaianei pea ko te tohu tino nui o te mate beriberi ko te polyneuritis, engari ehara ko tenei anake te tohu o te mate; ko tetahi noa o nga tohu maha. Ehara i te mea ko te ngoikoretanga o te huaora B1 anake te take o tenei mate, e kiia ana i te nuinga. Karekau he huaora e mohiotia ana, e mohiotia ana ranei i roto i te raihi. Te taro ma, me te katoa, nga whakaritenga katoa

Machine Translated by Google

mai i te paraoa ma he rite tonu nga ahuatanga o te raihi kua orohia. He pera ano mo te huka horihori me nga ngako kua whakamaramatia, ko nga tohu o te kotahi, o tetahi atu ranei o nga mano o nga mea kai.

Ko nga kai i runga ake nei, ko te tino kai o te kai maoa, ko nga tino take e mate ai te tangata, ka mate noa iho te tangata i raro i te ahua o te mate korere, nga mate hopuhopu, te rheumatism, te gout, te sclerosis, te mate huka, te apoplexy, te mate pukupuku me te tini. etahi atu mate. I etahi wa ka mate ratou i te tau kotahi noa te tau, i etahi wa i te rima, 10, 50, 70 ranei nga tau, i runga i nga waahanga o nga waahanga e rua o nga kai e pau ana (nga kai maoa me nga kai mata) me te tohu o te tuku iho. te ÿtete ka tukuna ki te tangata takitahi.

Na te kino o te kai, i enei wa he maha nga whaea karekau he miraka hei whakangote i a ratou pepi, no reira ka whangai etahi o ratou kohungahunga ki te miraka maroke, pihikete, taro ma me te ti. Ko te tikanga ka timata te tamaiti ki te moumou me te pahekeheke. Ko nga hohipera tamariki me nga whare pani o te ao kua ki tonu i nga turoro penei.

E ranea ki te hoatu ki enei tamariki kia rua anake nga ipu wai hua ia ra kia ora ai ratou i roto i te rua wiki. Engari ko nga kai-whakaaro kai, kaore e aro ki te hiahia o te hua, ka mahia nga momo whakamatautau mamae katoa ki te tinana o te tamaiti kua maumau, a, i muri i te tangohanga o nga pata whakamutunga o te toto, ka ngana ki te whangai ia ia ki te miraka maroke, nga tangohanga kai. , huaora artificial me nga momo raau taero. I etahi atu kupu, ma te kore e aro ki te toenga pai o nga kai kai e whakaratohia ana e te taiao, ka timata ratou ki te mahi whakamatautau ki te tinana ngenge o taua tamaiti ma etahi o nga waahanga kua riro mai i a raatau etahi matauranga maramara i roto i o raatau taiwhanga. Ki te kore taua tamaiti e whiwhi kai maori, he aha, he aha ranei, ka mate ia, ka mate, he mano tini. Engari, he aha te mea tino kino, he maha nga tohunga kai kuare e whakaae ki te kai i enei tamariki ki te kai i nga hua mata i runga i te whakapono ka kore e kaha o ratou puku ngoikore ki te keri, ki te pai ranei, ka waiho e ratou te patai mo te hua ki te whakaaro o te tangata. nga matua o nga tamariki, mo

Machine Translated by Google

he mea whakapaipai koretake he mea iti noa iho. Tirohia te meka i roto i te maha o nga hohipera ka kitea e koe he kai, pihikete, miraka maroke, huka, ti, margarine, raihi, taro ma, huaora hanga me nga rongoa e pai ana koe, engari kaore koe e kite i tetahi taputapu mo te kohi hua. wai, a ko te hoko hua kaore i te herea. He maha nga tupapaku o nga tamariki kua haria mai i nga hohipera penei, engari kaore tetahi e hiahia ana ki te pupuri i te punaha kai koretake mo enei mate.

Ka karanga ahau ki nga whakaaro atawhai tangata o nga taote katoa. Kia ata whakaaro nui ratou mo tenei take. Ka patai ahau ki nga kaikorero whare wananga katoa me nga roopu kawenga katoa me nga tari hauora o ia whenua o te ao mena kei te awangawanga ratou mo te oranga me te oranga o o ratau iwi, kaore ranei. Mena kei a raatau, me whakarite ki te mahi kia kaua e whakaroa. Ko aku korero ehara i te whakapae noa, engari he meka e kore e taea te whakahe, ka tukuna atu e au ki te kaipanui ehara i te hua o nga whakamatautau ki nga poaka, engari na te tauira ora o toku whanau me ahau.

Ko te huarahi pai rawa atu mo te aukati me te whakaora i nga mate me te wa ano ki te hiki ake i te taumata o te oranga, ko nga tari hauora katoa ki te wehe i tetahi putea iti mo te whakatuu tari korero, me te tino kaupapa kia mohio te tini. te kino o te tunu kai, tae atu ki nga kai karekau he huaora, ina koa te taro ma, te raihi, te mÿti, te ngako maramara, te huka, te ti, te kawhe, te waipiro me te inu kore waipiro. Na me whakatenatena ratou i nga tangata ki te whakaiti i te kai i nga kai maoa i nga wa katoa ka taea, me te whakauru haere i nga huringa ki o raatau tikanga kai.

Ko te tikanga, i te mea kare nga tangata katoa e whai whakaaro nui, e kore e taea te hanga i nga tangata katoa he kai mata tonu i te wa kotahi, engari he mea nui kia mohio nga tangata ki nga mea e tika ana mo o ratou tinana mai ano i to ratou tamarikitanga, kia matara i a ratou ano. he kino, he kino nga whakaaro kino, me mohio ehara i te hupa heihei, raihi, tapatapahi, heki me te tiihi mÿti e hoatu ana ki a ratou me a ratou tamariki te hauora me te kaha, engari ko te witi tipu, te karoti, te tÿmato, te nati, te karepe me etahi atu. hei tauira, na te kai miiti me etahi atu kai maoa mo nga tau 52, kua ngaro toku kaha, kua taea

Machine Translated by Google

kaua e piki ki runga kia rua nga kaupae me te kore e manawa; engari i tenei ra, i muri i te wa e waru nga tau e noho ana i te kai maoa, ka taea e au te oma ki runga maunga me te tino ngawari.

Kare au i te mohio he aha nga take putaiao i enei ra i nga kaainga maha o nga tamariki me nga whare kohungahunga ka tukuna e ratou etahi pouaka pihikete ma nga tamariki, hei awhina ia ratou i nga wa katoa e hiahia ana ratou.
Ko nga pouaka o aua mea kino me whakakapi ki nga kete hua hou, karoti, kukama me te tÿmato i te raumati, me nga hua maroke i te takurua, me tuku nga tamariki ki te kai noa me te nui o ta ratou e pai ai i nga haora katoa. o te ra. Ka kite te katoa me pehea, i runga i nga ture o te taiao, ka timata nga tamariki ki te kai i nga hua hei utu i nga kai kua paheke, na reira ka pai to ratau ake hauora ma o ratou ringa ake.

Ko te tikanga kai mata me tango i roto i nga hohipera mo nga momo katoa o nga turoro me te iwi whanui me whakamohio ki nga hua ka puta.
Ka taea te whakarereketanga tino whai hua i roto i nga whare kai a te iwi. Ki te kore e tino whakakorehia e te hunga kaimuri kai nga "ngahau" o nga kai maoa, he mea whakamate, mo te wa nei, ka taea te whakaiti i te rahinga ma te 50 paiheneti neke atu, ka whakakapi i te mate ki nga huamata hou me nga compotes mata, me te nga momo maha o nga hua o te wa. Ma tenei tikanga, ehara i te mea ka rere ke te ahua o nga kai me te ahuareka, engari ka pakari ano te hauora o te tangata, ka nui te penapena moni mo te ohanga a te iwi.

Kia mohio te marea ki nga kino o nga kai maoa, ka ngana ki te karo. Ka kitea ano hoki, he tokomaha nga tangata whai whakaaro, e toremi ana i te reo o to ratou waranga, ka whai i o tatou tauira, a, ma te kai mata katoa ka pai te hauora o ratou me o ratou whanau. Ko nga tangata kua ngaro te tumanako ki te ora, kua ahua kino ranei na te ahua kino o te tinana, ka mohio, ma te kaha ki te pupuri i te kai mata, i roto i etahi marama noa ka taea e ratou te whiwhi i te hauora i moemoeahia e ratou.

Machine Translated by Google

Ka whakaputahia e te tangata nga pukapuka maha hei whakaatu i te rongoa Ko nga taonga o nga hua me nga huawhenua motuhake, penei i te karepe, te ra, te aporo, te okana, te aniana, te rarihi ranei, me te hanga tikanga motuhake mo te kai, ka ngana ratou ki te whakangao i aua mahi me te ahua o nga mahi putaiao. Ko te tikanga, he tino kai nga momo kai katoa o nga tipu mata, he rite tonu nga ahuatanga. Ahakoa he aha nga mate e pa ana ki te tangata, ka makona nga hiahia o te tinana, ka whakahaerea e ratou nga mahi o nga whekau, ka whakahokia te hauora o te manawanui. Ko nga korero e pa ana ki enei korero pono me tuku ki te iwi ma te kore utu, i te mea he kino te tango moni mo enei tohutohu.

Ko nga tikanga kai a te kai maoa kua ki tonu i nga tautohetohenga mate. I roto i te nuinga o nga wa ka tÿtohuhia nga kai kino hei whai hua, engari ko nga mea tino nui ka kiia he kino, ka tino rahuitia. Ko tenei na te mea ko te wheako o nga kai maoa e ahu mai ana i runga i nga paanga ohorere, kitea me te whakahÿ o nga kai me nga tatauranga pohehe i mahia i roto i te taiwhanga. E hia miriona nga tangata harakore ka mate i runga i aua tatauranga taupatupatu me te he.

Ko te aratohu tino pono ko te tino wheako me te tino pai o te kai-mata, na te mea ko nga hapa katoa, nga tautohetohenga me nga pohehe e puta mai ana i roto i nga mahi putaiao rongoa, i te nuinga o nga wa, i roto i nga tikanga kai, ka puta ki te marama me te whakatika kotahi. mo te katoa. E mea tia ia faarahi i te mau hi‘oraa o taua ohipa ra i te mau vahi atea e ia haamatau i te taata atoa i te mau faahopearaa i noaa mai.

Ko te kino rawa atu o nga mahi kino ki te Whakaakohia te Pepi Hou-whanau ki nga mea maoa

Ka kitea e nga tangata katoa he tikanga kore noa te kai maoa, koinei te take o nga mate katoa o te tangata, a, he waranga kino rawa atu, ka taka te tangata ki tana hopukanga pouri, karekau e taea e te tangata te mate. mai i ona ringa ano.

He aha te tika o te tangata whai whakaaro ki te whakauru ki roto i te rauropi o an

Machine Translated by Google

he tamaiti whanau harakore na ona ringa ake? He aha te tika ki a ia ki te tukino i nga whekau o tana pepe iti na nga kai kua tahuna, kua pakaru, kua mate ki te ahi? Ehara i te mea ko te tino nanakia o nga mahi kino katoa, ehara i te mea he kohuru, he patu nanakia? Ko ahau ano i patu i aku tamariki aroha e rua ki oku ringa ake i runga i tera huarahi a e tino mohio ana ahau ki te nui o te hara.

I roto i te meka, ko nga matua kai-mate katoa he wahine. I tenei wa rautau kaore he tangata e mate he mate maori. Ko nga mate katoa he mate na nga kai maoa, ko nga tangata e ako ana i nga tamariki ki te kai maoa ko o ratou matua. Me tino mohio nga matua kai maoa ko te kawenga mo nga mate me nga mate katoa o a raatau tamariki kei runga i o ratou pokohiwi. Me ata whakaaro nui ratou i tenei take i mua i te tohe tonu ki o raatau mahi pohehe.

Ko te turanga o nga mate pukupuku katoa, nga whiu ngakau ranei, ka whakatakotoria ki te maramatanga tuatahi o te kai maoa ka hoatu ki te peepi, ahakoa ka puta te ahua o te mate i te wa tino pakeke.

Ko te whakapae he uaua ki te hunga pakeke kia kore rawa i te kai maoa. Tena ra, me noho tonu ratou ki a ratou mahi kino kia rite ki o ratou ngakau. Engari he aha te mea e akiaki ana ia ratou ki te tahu i nga rawa matua o te tamaiti kohungahunga, ki te whakangaro, ki te whakakore i nga mea tino nui, ki te huri hei taonga kino ka hoatu ki te peepi? Ko tenei mahi kino ki nga tamariki harakore, ko tenei poauau, me mutu.

Karekau he ture putaiao e arai ana i te matua ki te hoatu ki tana tamaiti i te witi tupu hei utu mo te taro ma, te raihi whakakoi, te macaroni ranei; he wai hou o te karoti, karaka, karepe me te aporo hei utu mo te miraka maroke; hua mata hei utu mo te compote; wÿnati, aramona, pÿni pihi me te pÿ hei utu mÿ te mÿti me te ngako. Ma te kai i te kai mata ka pai te tamaiti ki te hauora, te harikoa, te roa o te ora, engari ko te kai rereke ka arahi ia ki te mate me te mate ohorere. Ka taea e koe te tino mohio kei te hiahia te tamaiti ki te kai mata me tona wairua katoa. Ka tono ia kia riro mai i a ia ana rawa i roto i te ahua mau tonu, a, he tika tonu tana ki a ia.

Machine Translated by Google

Ko te taote, ko te matua ranei kaore i te kore he mohio me te hinengaro me mahi tika, me te kore e ruarua.

I te toru ki te wha marama ka timata nga whekau o te peepi ki te mahi pokanoa, ka tohuhia e te taote poto e rua, e toru ranei nga momo huaora hanga hei whakakapi i nga mano tini o nga matÿ kua tahuna ki runga i te ahi, i te nuinga ranei ka tohuhia e ia, hei momo rongoa, etahi punetÿpu huarÿkau kua rurihia. wai, na reira ka okioki tona hinengaro me to nga matua o te peepi. He aha te take ka mate ai te tamaiti i te kore huaora, mena ka kore tona whaea e whakangaro i nga huaora kei roto i nga kai maori?

Kia kati o tatou kanohi mo te wa poto ka whakaahua ki a tatou i tona katoa te merekara e mahia ana e te natura. Ina whakaurua he witi kotahi ki roto i te wheketere tinana o te tangata ma te waha, ka tangohia e te rauropi taua witi, ka pakaru, ka tohatoha ki te tinana. Ko nga mano tini o nga matÿ rereke e kukÿ ana ki roto i taua witi ka neke haere ki nga taha katoa ka haere ia tangata ki te mahi i ana mahi. No reira, ko nga momo momo kai i roto i te witi witi e mahi ana i nga mano tini o nga mahi rereke me te whakahaere i nga mahi koiora o te rauropi kaore he he, he koha ranei.

Engari he aha te mea ka whakaurua e tatou he kongakonga ki roto i te kopu taro ma? Ka whakatau te puku ki te mahi; ka tahuna, ka huri hei wera korekore, ki te pai ranei, ka tapirihia etahi pereki moata, kohatu ranei ki runga i etahi ruma mangere, koretake. Ko te ngakau o te tangata e kai ana i te witi parakore, he pakari, he kaha, ano he witi, ko te ngakau o te tangata e kai ana i te taro ma, he ngoikore, he ngawari, ano he taro e kainga ana e ia. Ki tenei, whakaatu te piki haere tonu o nga mate ngakau.

Na roto i tetahi merekara ka marama te ao katoa i tenei ra me te tango i te tikanga o te kai mata, haunga etahi o nga keehi kua tino nui rawa atu o ratou mate, karekau he mate ohorere i roto i nga tau e toru, e wha tekau tau e whai ake nei, tae noa ki te hunga kaumÿtua.

Machine Translated by Google

ka tae nga tangata ki te tino koroheketanga. Ko te tikanga, he maha nga wa i mate ai i te kai maoa i te nuinga o nga wa i pa ki nga pakanga nui rawa atu.

I runga i te ingoa o nga tamariki ngoikore katoa, ka karanga ano ahau ki nga kaiputaiao katoa, nga tangata mohio, nga rangatira o nga iwi, nga minita hauora, nga matua me nga tangata ngakau pai puta noa i te ao ki te whakamutu i taua mahi kino kino ki nga tamariki iti. Ko te roa o ia ra ka pau nga mano o te hunga harakore. Ko nga tangata pakeke e watea ana ki te patu i o ratou oranga ki te mate o nga kai maoa, na reira ka whakamomori, engari na wai i hoatu te mana ki a ratou ki te kohuru i a ratou tamariki rawakore, ina koa ko aua kai, kaore e pai ki a ratou, ka whakakiia noa. nga tamariki e kino ana? He horihori te tautohetohe ka pakeke te tamaiti ka kite ia i etahi atu e kai ana katahi ano ka puta te hiahia ki te kai. Ko te mea tuatahi, kare e roa te ahua o te kai maoa, me te maia pea tatou ki te wikitoria moata o te kai mata. I muri iho, te vai ra te mau mirioni taata o te ite nei i te inu-hua-raa i te ava aore ra i te inu-hua-raa i te raau taero o vetahi ê, tera râ, te atea ê ra ratou ia ratou i taua mau peu ino ra. Kua 6 tau te pakeke o taku tamaiti

(E pa ana tenei ki te tau 1963, i te wa i tuhia ai tenei wahanga o te pukapuka) a ko ia ka mohio ki nga mea katoa; Ka kite ia i te kai maoa e kainga ana e te tangata, engari ka tino whakarihariha ki a ia ano. Ko tehea opiuma e ako ana i tana tamaiti kohungahunga ki te hopu i te mahi tarukino mai i te kohungahunga? Ko tehea whakaaro mohio e akiaki ana i te tangata ki te patu i tana ake tama me te hanga i a ia hei hoa moata mo ana tikanga whakarihariha kia mau tonu ai tana taapiri? Ia faaamu na mua te mau metua i te hoê tamarii oraora-maitai-hia ia au i te mau ture o te natura e i muri iho, ia paari ana‘e oia, ia vaiiho ratou i ta ’na mau ohipa a muri a‘e i to ’na iho hinaaro, mai ta ratou e rave i roto i te mau ohipa ino atoa.

I muri i te panui i enei rarangi karekau he matua mohio e kitea he tika i te mea he rereke nga korero a etahi atu mana whakahaere. Mena ka tohe tonu ia ki te kore e aro ki te reo o te pono, me kawe e ia i runga i ona pokohiwi te kawenga mo te whakakino i te hauora o tana tamaiti me te whakakino i tona heke mai. Ko te tangata karekau he whakatau tuatahi ki te whakakapi i te 10,000 matÿ ki te kore matÿ, pÿtau ora na roto i ngÿ pÿtau mate, tino taurite nga rauemi mata na roto i te matÿ kua heke, mÿori.

Machine Translated by Google

nga kai ma te kai maaori, te witi i tupu ma te taro ma, te pi kaariki ma te kai, me nga hua hou ma te tami.

Me Whakakitea e nga Kaiakoiora Gastrolatrous Na Nature I Pohehe i te kore e tuku kai ki a matou i roto i te Whenua tunu

Ka tono atu ahau ki nga kaiputaiao katoa kia whakamanahia aku whakaaro me panuitia ki te ao katoa, ki te whakamatau ranei ka tahuna nga kai maori ki te ahi, karekau he mate i roto i o raatau kai, i roto i te kaha; karekau he mate o nga tipu huawhenua ora, karekau he rerekeetanga i te hanganga o nga ngota. Me whakaatu ano e ratou ko te hanga o nga matÿkai mo te tinana o te tangata, kua he te pakeke ki te kore e whakaatu mai ki a matou me nga kai i roto i te ahua "kua purea", kua tunua, kua tahuna ranei, i mahia i roto i nga wheketere me nga kihini. he tikanga putaiao hei whakatika i nga hapa o te ahua me te mea he nui ake nga uara kai a nga huaora hangai a te tangata i nga huaora o te taiao. Ki te kore e pera, me whakaae ratou ki nga hapa kino i mahia i mua, me te whakakore i nga kai maoa kotahi mo te katoa, me whakaruruhau ratou ki te mohiotanga o te ao me te whakamutu i te pokanoa ki te hanga o nga kai maori i hangaia e te ao. Ko te hunga e whakaaro ana he kai kai ratou, me kai i a ratou kikokiko, me he mea ka taea e ratou, he mea hou, he mea katoa, pera me nga kararehe kai kino, kaua e patu i ona ruma, kaua ano e whakakino.

Karekau he tika ki te whakararuraru i te tika o nga rawa i hangaia e te taiao mo te rauropi o te tangata, i te mea, me nga tikanga putaiao katoa kei a tatou, kare e taea e tatou te hanga i te rauropi iti rawa o te tinana kotahi; ina, ma te awhina o nga kai kai katoa e mohiotia ana e tatou, e kore e taea e tatou te whangai i te rauropi me te noho ora mo te wa roa; a, i te mea kare i tino angitu tatou ki te mohio ki te haumano o nga matÿ o te witi. He pono he nui nga rangahau kua mahia me te nui o te ahunga whakamua i runga i te mohiotanga o nga momo matÿkai, na reira he maha nga matÿkai nui.

Machine Translated by Google

kua kitea nga waahanga, engari ko enei kitenga katoa kaore e nui ake te hiranga atu i te mea hanga o nga amiorangi hangai. Ko te rereketanga i waenga i nga huaora horihori me nga huanga kai e tito ana i te witi o te witi he rite tonu te raupapa ki te rereketanga i waenga i nga amiorangi hangai a te tangata me nga tinana tiretiera e hanga ana i to tatou punaha galactic katoa. Ko nga kaiputaiao e hanga ana i nga amiorangi horihori, kare rawa ratou e whakaaro ki te whakangaro i nga tupuni o naianei me te whakakapi e nga tinana o waenga whetu i hanga hou e ratou.

Ko ta tatou huarahi pai ko te ata ako i nga ture o te taiao te whanaketanga o nga rauropi kararehe me nga rauropi. Engari, ahakoa he aha, me whakakore i nga mahi o te taiao katahi ka ngana ki te hanga ano ma te awhina o nga tangohanga repe pouri me nga huaora hangai.

Ka makahia e tatou tetahi wahi o te riwai, te hinu hinu ranei ki roto i te pata, ka timata ki te parai, ka timata tatou i te tukanga o tona whakangaromanga mai i te wa tuatahi. Ka timata tonu te pupuhi, ka maroke, ka parauri ka maroke, a, ki te roa ake te mahi, ka ngohe, ka huri hei pungarehu. Ko taua haunga kai e tito nei i o tatou pongaihu ko te haunga o nga mea tino nui o nga kai maori, e kata ana ki o tatou hinengaro ka ngaro ki te hau angiangi.

Ko nga kupu "tunu" me te "tunu" me kaua e whakamahia i roto i te tikanga o te whakarite, te hanga me te whakapai ake, i te mea kua whakamahia tae noa mai ki naianei; me mahi, engari, ki te kawe i te tikanga o te whakakino, te whakangaro, te tahu, te patu, te whakakore ranei, no te mea na aua mahi ka whakakorea e tatou nga taonga tino nui e tino nui ana ki o tatou tinana, na reira ka mahia e tatou te hara tino kino ki te tangata. .

He Pepi E Whakakino ana ki te Taa o nga Kai Maoa, Ko Tehea Te ahua o te hiakai anake ki te kai maminga, pera tonu Ko te ahua o te Opium he pai ki te tangata kaipahua

Ka whakaaro pea te hunga ngakau ngawari he kino te tango nga tamariki o te ahuareka i ahu mai i te reka o nga kai maoa. He penei

Machine Translated by Google

kia mohio te tangata ko te tikanga, ko nga kai maoa kaore rawa i te reka; Ko te ahua he reka ki te tangata e kai ana i te kai, pera ano me te opium e ahua pai ana ki te tangata kaipahua. Tae noa ki tenei wa karekau he tangata hei korero mai i tenei pono ngawari, na te mea mai i nga wa o mua karekau he tangata i noho kore i te waranga kai.

Ko nga whekau o te tamaiti hou ka urutau ki te hanganga o nga kai mata anake. Ka tino pai te peepi ki nga hua mata me nga huawhenua. Ka kai ia, me te tino makona, nga kakano mata, te rÿwai, te pÿni, te aubergine, te pÿ kÿkÿriki me te pi, he tino reka ki a ia, engari he kino ki te tangata kai maoa.

Kare te tamaiti iti e harikoa ki te reka o nga kai maoa; e whakarihariha ana, e whakapeaua atu ana e ia me tona wairua katoa, me te mamae nui ka horomia e ia aua kai kino. Engari ko te matua rawakore, ngawari, kaore e mohio ki tenei. Na tana ake waranga anake e arahi ana, a, i runga i tana awangawanga ki te whangai pai i te tamaiti, ka tohe tonu ia i aua kai kino ki raro i tona korokoro ka huri i te tamaiti ki te tino mokemoke, na reira ka kino tona hauora me tona koa.

I roto i nga tau tuatahi o tona oranga, ka mau te peepi i tetahi mate kino te whawhai ki nga kai kino. Ka kitea tenei i te maha o nga mate o nga tamariki me te maha o nga mate o te puku e pa ana ki nga tamariki, me te nui o te mate o nga kohungahunga. He wheketere hou te peepi, he mea tino pai. E kore rawa ia e mate mena ka tukuna e tatou he kai maaori mo nga mahi kai noa o ona whekau.

Ko te whakatamarikitanga ao o raw-veganism anake te huarahi ki te wewete i te katoa tangata mai i te kanga o nga mate kotahi mo te katoa. Ko te whakatipu kai mata me timata ki te hunga mate, ki nga tamariki whanau hou, ki nga tangata kua whakawhiwhia ki te kaha me te whakaaro nui, me nga matua mohio o nga tamariki kai-mata, ka kaha ki te wehe atu i o ratou kainga nga tohu katoa o nga kai kino, eiaha e tuu i te faahemaraa i roto i ta ratou mau tamarii. Ko tenei wa tuatahi o te aukati i nga kai maoa ka mau ki te ra ka tae mai nga mana whakahaere

Machine Translated by Google

o ratou hinengaro, a ka whakatau ki te kii he tikanga kai mata, na reira ka whakakaha i te hiahia o te natura ki runga i te hunga kuare, kaore i te ako. Ka tae mai te wa ka kaha te kai mata ki te ao katoa. I roto i enei wa ka haria, ka kiia te tunu kai he hara.

Ko te mea he uaua ki te whakakore wawe i te tikanga kai maoa, kaua e waiho hei take mo te whakahÿ i te kino o tera. Kaore tetahi e ngana ana ki te whakatika i te tahae, te pahua me te kohuru, ahakoa kaore i taea te whakakore i enei mate kino mai i te hapori tangata. Ko te mea nui kia whakaae nga kaiputaiao ma te maapono me te whakaatu ki te marea he he te mahi tunu kai, he kino, he kino, ko te take tonu o nga mate. Ko te patai tuarua mo te whakauru i te kai-mata ki roto i nga mahi tuturu tera pea ka waiho ki nga kaupapa o muri mai.

Ko te kai maoa kua whanau mai i te waranga kai, nga mate, te putaiao rongoa me te rongoa. Ko te tino kaupapa o te putaiao rongoa ko te whakatikatika me te whakahou i nga whekau o te tangata kua paheke, kua pakaru. Hei whakakapi i te rangahau rongoa, he putaiao, he hauora ranei to te kai-mata, ko te whainga he aukati i nga paheketanga kua whakahuahia ake nei, kia ora ai te oranga, te harikoa, te roa me te rangimarie mo nga reanga o naianei me nga whakatupuranga kei te heke mai. Ko nga mate katoa na te takahi i nga ture o te taiao. Ko te kai mata ka akiaki te tangata ki te whakaute i aua ture.

Te Mahinga o te Kai Mata I Toku Whanau

Ko te mea i te 60 oku tau ka taea e au te tuhi i enei rarangi na kai mata. E whitu, e waru ranei nga tau ki muri, he tino kino toku ngakau, kare e taea te mate ngakau. He iti noa nga kaupae i mua i ahau ki te piki manawa; Kaore au i kaha ki te hapai i te peere wai. Ko te paura, te korenga, te manawa, te ohoroa, te mahunga, te puranga, te kauti, te sclerosis, te toto toto tiketike, te tachycardia, te bronchitis mau tonu, te hemorrhoids me te maremare i nga wa roa kua noho hei hoa mo toku oranga. He mihi ki te kai mata kua whakakorehia e au enei mate katoa. Kua tino whakahekehia e au taku pehanga toto mai i te 18-20 ki te 13, me te reiti o te pupuhi mai i te 80-90 ki te 58-60. Kaore he tohu o te ngenge,

Machine Translated by Google

Ka taea e au te hikoi ki Tajrish me te hoki (24 kiromita te tawhiti) i roto i nga haora e wha, ka piki ki runga i nga maunga ano he koati, ka hiki i nga tueke taumaha ki runga i te arawhata, a ka whai taima ka hikoi ahau mo te 12 kiromita hei mahi o ia ra. Ko ahau, i mate i tetahi wa i te bronchitis mau tonu me te rewharewha he maha nga wa i te tau, kare ano au i mate i te makariri i nga tau kua pahure ake nei, a kua moe ahau i te rangi tuwhera puta noa i te tau. i te takurua me te raumati, me te kore e mataku ki te makariri me te moroiti.

I nga tau kua pahure ake nei, he tino mate kauti ahau e kore e taea e au te pa atu nga hononga o toku waewae nui; i tenei ra ka taea e au te kopikopiko i a raatau me taku kaha katoa kaore he tohu o te mamae. I hea i te ao i whiwhi hua rite na roto i te atopi, ACTH, digitalis, bromides, iodine, aspirin, antibiotic me nga mano tini rongoa?

Ko te ngakau e mahi ana i te tere o te 58 pao i te meneti ka taea te tumanako ki te mahi tonu mo nga tau maha me te kore e pa ki te kino o te whiu. I raro i nga tikanga kai maoa penei i te hinga i roto i te tere tere ka puta noa i te wa e ngoikore ana te ngakau, engari i roto i taku keehi ko te hua maori o te mahi o aku whekau nakunaku.

He mea tino nui ko nga wa katoa ka ngana ahau ki te whakakii i taku kopu me te maha o nga wa o te nui o nga kai maori, kaore e noho roa ki roto i te kopu, engari ka uru ki roto i nga whekau i te wa kotahi ka waiho te tinana i roto i etahi haora, kaore he mate. te pirau me te kore e puta i nga mate o te nakunaku, i te mamae ranei i ahau. I raro i tenei ahuatanga, ka piki ake taku tere o te paheketanga e kore e neke atu i te wha, e rima ranei nga pao i te meneti, engari ka ngana ana ahau ki te "whakatika" i a au ki te kai maoa penei "he tangata noa," ka peke tonu toku ngakau ki te 85-90 a ka roa nga ra ka hoki mai ano taku kopu ki te mama.

I te taha o ahau, kei te whakatipu ahau i taku tamaiti tuatoru hei kai mata. He wahine iti nei kei te whitu ona tau, engari kare ano ia i hoatu tetahi wahi o te kai kua mate ki roto ki tona waha. Ko tona hauora te

Machine Translated by Google

whakatinanatanga o te tino. Ka kite au i te rereketanga nui o te kai mata me nga tamariki kai maoa. He ngawari ake te whakatipu i nga tamariki kotahi rau e kai mata ana i te tamaiti kai maoa kotahi. Kare rawa te tangata e whai waahi ki te awangawanga mo nga mate o nga tamariki penei i te makariri me te maremare, te korere me te paura, te raru ranei mo te kai nui o te tamaiti, he iti rawa ranei te kai. He harikoa ia ano he poaka, a i nga wa katoa e hiahia ana ia ka haere ia ki te tepu ka awhina ia ia ki nga mea katoa e pai ana ia ki te kai. Ka purei, ka waiata, ka kanikani ia i te ra katoa kaore he hiahia, karekau ranei, kaore he tangi, kaore he raruraru ki te hunga e tata ana ki a ia.

Ka moe ia i te 8 karaka i te ahiahi, ka mutu tana waiata ki a ia ano mo etahi meneti, ka kati ona kanohi, ka moe ano he tihi tae noa ki te ono karaka i te ata. I tua atu, he mea tino whakamiharo i muri i nga marama tuatahi ka mahara tatou e toru, e wha noa nga wa i oho ai ia i te po. Na te hohonu me te tangi o tana moe, kaore he haruru, he korikori ranei e ara ake ai.

Ka noho etahi atu tamariki o te whare wananga ki ta ratou teepu parakuihi ki te kai taro me te tiihi, te taro me te pata, nga keke, me era atu mea, ka mauria mai e ia tana peke huarÿkau i mauhia e ia i te kainga, ka pai ki a ia.

I a matou e haere ana ki te toro atu ki o hoa, ka titiro kore rawa ia ki nga teepu tii kua utaina ki te taha huri noa e nohoia ana e te tangata me te "pai" ki nga momo keke me te reka. Kare rawa ia e whakapuaki i te hiahia, ahakoa i runga i te hiahia, ki te whakamatau i tetahi o aua mea. Ma tenei tikanga e whakatipuria ai nga tamariki kai mata katoa.

Ko taku wahine, kaore au i kaha ki te akiaki i aku whakaaro, ka ata haere Ko te whakarereke i tana punaha kai mo te oranga o tana tamaiti me tona hauora, kua tino kai-mata, kua tino makona ki tona ahua. I te timatanga, ka whakarerea katoatia e ia nga kai, katahi ka whakaitihia e ia nga kai maoa kore kai ki te kotahi, e rua ranei i te wiki. I te wa e pakeke ake ana te tamaiti, ka whakakapia enei e etahi rÿwai kohuatia ka tangohia i etahi wa. Ka mutu, ka mutu katoa enei mea i tetahi ra ka patai te tamaiti, "He aha tena haunga kino, e Mama?" I muri i tera, ka mau ia ki tetahi poro kikokore o te taro kai katoa e kai ana ia i etahi wa me te wÿnati, kare e kitea e te tamaiti.

Machine Translated by Google

no reira, kia mawehe atu ia i nga kai maoa katoa. Na ka oti enei mea katoa kaore he uaua, i te wa i tino whakatauhia ai te whakatau. Ki te kore he haunga o te kai maoa i roto i te whare, ka tino ngawari te kai mata. Koinei te huarahi e tika ana kia whaia e nga matua katoa e whakanui ana i to ratau hauora me te aroha ki a ratau tamariki.

Ko nga Tikanga Kino katoa a te tangata ko te Hua o te maoa

Te kai

Ko te kai mata ka peia atu i te waahi nga mahi kino katoa penei i te inu waipiro, te kai paipa tupeka, te kaunihera tarukino me te apo. Kare e taea e enei taapiri te haere tahi me te kai mata. Ko enei mahi kino ko nga amiorangi o te waranga kai.

Ma te wikitoria o te kai mata, ka mau te rongo mau tonu ki te ao me nga iwi. Ko nga mahi kino katoa, ko te mauahara, ko te mauahara, ko te whakahihi, ko te hae, ko te tikanga, ko nga tikanga kino katoa o te tangata he uri no te kai maoa. Ma te whakakore i te kai maoa ka marino te hiahia o te tangata, ka whakanuia o ratou hinengaro, ka ngawari te ora e kore ai nga tangata e kaha ki te haehae i nga kikokiko o tetahi ki tetahi, ki te hoko atu ranei i o ratou hinengaro mo te hupa kai.

Ko te whakaaro o te kai me iti ki te Te Whakakapi i te Kai Tiokore e te Maaori

Tikanga mo te whangai

Ko te tino kai mata noa te huarahi hei whakaora i te tangata mai i nga mate. Ko nga ine-hawhe kaore ano kia hoatu, kaore hoki e puta he hua. I raro i nga tikanga o naianei mo te kai maoa, ko nga tatauranga katoa e whakaaetia ana mo nga uara kai o nga kai motuhake me kiia he kore whakaaro. Ahakoa he aha te mate, i te wa e korerohia ana te patai mo te kai me whakaaro noa mo te mata me te maoa, te mea maori me te mea maori, te parakore me te mate. Ko nga taunakitanga i mahia i ia ra i runga i te reo irirangi, i roto i nga niupepa me etahi atu tikanga mo te whakamahi i nga huaora motuhake, nga kohuke me nga pÿmua, me nga korero e hoatu ana mo o ratou uara calorie, he katoa.

Machine Translated by Google

kare e taea, te kore utu me te kino, ina koa i runga i te whakamahi i nga raau taero me nga kai kararehe.

I roto i te whakaaro ki nga ahuatanga o nga matÿ kai takitahi, kaua tatou e manukanuka ki a tatou ano he aha nga huaora, etahi atu waahanga ranei kei roto i tetahi kai. Ko te noho tonu o nga momo kai i roto i ia waha o te kai me whakahau. No reira, me tupato tatou kei ngaro tetahi o nga kai i roto i nga kai e kainga ana e tatou. Ka penei te ahua ina kai tatou i nga kai huawhenua mata, engari i nga kai maoa ka ngaro i te mano.

Mo nga rautau i te mutunga, e hia mano nga tohunga kua mahi i nga mahi kai ta ratou ake ako. Engari i te mea kua aro ratou ki nga raruraru tuarua anake, a kaore i te whakaaro ki nga kino o te ahi o te kihini, kua kore a raatau rangahau i puta nga hua e hiahiatia ana, a, ko te mea kino rawa atu, na te maha o o raatau tautohetohe, he kino mo te tangata. . Ahakoa ko nga kai kaiwhenua, e kiia nei ko te hunga tino ahu whakamua i roto i a ratou, kaore i aro noa ki nga kino i puta mai i te ahi, engari i aro ano ratou ki te whakamahi i te taro ma me te huka parakore, karekau he mea whai hua katoa. Heoi ano, me whaki i te raupatutanga o nga waranga a te tangata, kua haere nga kaihuawhenua i te huarahi tino pari.
Ko te mahi tino uaua ko te kore kai mÿti, muri iho ko te whakakapi i te kai kore kai ki te kai mata he mahi iti noa iho, ahakoa ma tenei mahi iti ka tutuki i a ratau te whainga whakamutunga. No reira, ko te tumanako ka whakaae nga kaiwhenua o nga momo whakaaro katoa ki nga tikanga o te kai mata, ka huihui tahi i raro i te kara kotahi, hei whakatakoto i te niu o taua oranga harikoa i moemoea tonutia e te tangata.

I te mea he tohunga ki nga mahi kai, kua riro te ingoa nui i Amerika e G. Hauser. Engari ahakoa ko Hauser, he rite tonu ki a ia ki te whakataurite ki etahi atu tohunga kai, kaore i te whakaaro ki te kino o te tunu kai, na reira ka ngana ia ki te whakahoki mai i nga kino i mahia i roto i te kihini ma te whakahaunga. Me whakaaro tatou mo tetahi wa ko tana tohutohu

Machine Translated by Google

ka whai hua pea. Engari kei hea te kaimahi, te kaimahi paamu, te tangata noa ranei i te tiriti ki te kimi i te utu kotahi mano taara me utu e ia kia whiwhi korero ai mo te nui o te molase pango me tango i te ata, te nui o te rewena i te ahiahi , e hia mano nga waeine o tetahi huaora me horomia e ia ia ra?

Ehara tenei i te huarahi tika. He mea tika kia mohio ki te katoa te ao me nga rawa o te tinana o te tangata, ki te whakarereke i nga tikanga kai o naianei me te aukati i nga taunakitanga o nga kai motuhake me nga huaora takitahi.

E mohio ana nga tangata putaiao karekau he tangata e kai ana i te kai taro, raihi whakakoi, miti ranei ka ora roa. Engari kaore te tangata noa e mohio ki tenei. Ki tana whakaaro, he tino pai te kai o aua kai. Nafea tatou e nehenehe ai e haapapu e i raro a‘e i te puai o te mau huru tupuraa aore ra na roto i te peapea o te veve e ore te hoê taata e faaamu ma te maamaa ia ’na iho e i ta ’na mau tamarii i nia i taua mau maa ana‘e ra e e ore oia e haapeapea ia ’na iho? Ahakoa te kaiputaiao tino rongonui, e mohio ana ki tenei kaupapa katoa, kaore e kaha ki te tu atu i te hiahia o tana apo, a ka kai ia i te nui o aua mea kanga ka mate ia i a ia ano, engari ka mate, ka whakamomori wawe tonu ia ma te whakamahi mate pukupuku, he mate ngakau ranei. No reira e kore e ranea ki te whakaputa noa i enei whakaaro ki roto i nga pukapuka; he mea tika ki te whakakorikori i nga whekau tika o te kawanatanga ki te whakauru i nga huringa taketake, kua whakamaheretia ki roto i nga tikanga kai a te iwi. Me kaha te mahi ki te whakaiti haere i te ururua nui o nga kai kai me te akiaki i te kai i nga kai mata me te kore poke. Ko te whainga whakamutunga o ia momo kai he kai mata, ina ngaro te tikanga o te kupu "kai" ka puta ki te kupu NATURRAL NUTRITION or THE INTEGRAL RAW MATERIALS FOR THE HUMAN FACTORY.

Ko te Whakamahi i nga Huaora Artificial me nga Kohuke Me Kia

Ka mutu

Machine Translated by Google

He rerekee te rahinga o nga huanga kai o roto i nga kai maori, i runga i te tikanga ki te kotahi milligram o te mea kotahi ka nui pea te kotahi mano o te milligram o te waahanga tuarua me te kotahi miriona o te milligram o te tuatoru. Engari ko te pauna kotahi miriona o te mirakarama he mea nui mo te wheketere tangata me te taumaha kotahi milligrams. Inaianei, i te wa o te tunu kai, ko nga mea e noho ana i roto i nga waahanga iti anake ka whakangaromia i te waa tuatahi.

Ka miharo pea te tangata he aha te take i te kino o nga rauemi mata e kore e mutu te mahi a te wheketere tangata i te wa kotahi, penei i te mahi a te wheketere noa, engari ka haere tonu ana mahi mo te wa roa, na reira ka arahi te tangata ki te whakatau pohehe ko nga mea katoa e makona ai o ratou hiahia he kai. .

Ko te mea pono ko te tinana o te tangata ehara i te mea noa wheketere. He ao nui me nga miriona taangata, nga wheketere e kore e taea te tatau, nga momo whakahaere, nga punaha, nga toa, nga rahui, me era atu. Ahakoa karekau he kai kai, ka ora tonu ia ki te 70 ra, neke atu ranei ma te whakamahi i ana rahui kua rongoatia.

Whai muri i te urunga ki roto i te rauropi, ka tohatohahia nga matÿkai puta noa i te tinana o te tangata ma te ara o te toto, ka whiwhi ia o nga ruma i nga matÿ e tika ana mo tona hanganga me tona motuhake. Engari ko nga ruma o nga repe me nga whekau kaore e tango i nga mea iti kua paheketanga kei roto i nga kai maoa i nga momo momo iti ka taea te tatau ki nga maihao. Ka tatari tonu ratou, i roto i te hiakai me te noho kore, kia tae ra ano to ratou rangatira ki te toro atu i ona maihao ki te awhina i a ia ano ki tetahi wahi riki, huawhenua kaariki, hua hua ranei.

Kare te tangata e rongo i te hiakai o nga ruma takitahi na te mea, ahakoa te tino hiakai o nga puuroro me te rauropi, kua ki tonu tona puku, kua makona tana mate, kua makona ia. Engari he nui ake nga korero ko nga ruma horihori, mangere me te hohekore, e kai ana i nga "matea hanga whare tino taurite" e rite ana.

Machine Translated by Google

ki o ratou hanganga me te "whakakaha me te whakakaha" i te tinana ma te whakanui ake i tona nuinga.

Koinei te take i te 50-60 kirokaramu o nga pÿtau koretake, huakore, karekau te tangata e kiia nei he tangata hauora, pakari me te kaha, karekau he torutoru rau karamu o nga pÿtau kaha, motuhake, e taea ai e tetahi, etahi atu ranei o ona repe te mahi i ia wa. me te hanga hua kore he. I te mea kare ano nga repe me nga whekau i ngaro i nga toenga whakamutunga o nga pÿtau kaha, ka taea e te tangata te toia i runga i tona oranga; engari ka pau, ka kore e taea te mate.

Katahi ka mate te tangata "kua makona," "kaha" me te "kaha" na te matekai o ona repe me ona whekau. Hei tauira, ka ngaro te mana me te elasticity o nga pÿtau ngakau mo te hanga i nga whakawhitinga noa. Ka ngana te ngakau ki te whakaora i te ahuatanga ma te whakanui ake i te maha o ona pÿtau, na reira ka nui haere me nga pÿtau i hangaia mai i nga pÿmua kararehe me te taro ma. - Engari karekau he painga, na te mea karekau enei pÿtau i te kaha ki te mahi i nga mahi whai hua, kare e roa ka mutu te patupatu katoa o te okana.

Kare matou i te tino mohio, e hia nga momo pooti ka haere te hanga i te witi witi, i tetahi atu tinana huawhenua ranei. Me tango e tatou he tau tata, he 10,000. I runga i nga ture tuatahi o te taiao, me whakaaro tatou ko nga rawa e tika ana mo te wheketere tangata he 10,000 nga momo momo matÿ, a, mo te tuku i aua rawa he mea nui kia tupato kia kaua tetahi o nga kaipooti i uru. ngaro.

Koinei te punaha tino taiao mo te whakarite i te mahi noa o te wheketere tangata.

Inaianei kia kite tatou i te ahua o te whakapouri i nga tikanga kai o tenei kai maoa tau ko. Ko nga tane e kawe ana i te whakakorenga nui o aua matÿ me te whangai i o ratau tinana me etahi momo momo noa iho o o raatau momo.

Whai muri i nga tau o te rangahau nui ka kitea e nga tohunga koiora 1015 noa nga momo matÿ kei roto i te tiihi, te pata, te ate, te roro ranei. Ko tetahi e whakaaro ana ka whakina e ratou ko te hua o ta ratou mahi roa kua kitea e ratou he 10-15 noa nga momo momo kai pera.

Machine Translated by Google

Ko nga momo mea poke, he kore taurite, he paihana, kua heke, kua mate, me era o nga mea i hanga i a tatou rauemi mata, 9990 nga momo kei te ngaro, no reira, he kino, he kino, he kino hoki aua momo kai, kia kaua e whakamahia hei kai. tÿtohutia e tetahi. Engari, ka tohua e ratou takitahi nga ingoa o nga matÿ katoa i kitea e ratou i roto i aua kai, ka whakaahuahia e ratou o ratou mahi ki te kai kai, a, i muri i te tatau i o raatau taonga, ka tohuhia e ratou hei kai "painga". Karekau he kupu e korero ana mo te korenga o nga mano tini o nga kai kai, karekau hoki e korero mo o raatau mahi ki te kai me nga hua kino e whai ana i to ratau ngaronga.

Heoi, ko enei whakaaro he tino waahanga o te patai.

Me mahara tonu he maha nga mahi o te raw kai i roto i te rauropi ahakoa na tetahi semeio i mohio ai te tangata ki a ratou katoa, e kore e ranea te wa katoa mo te whakaahuatanga noa. Me whakaaro tatou ko tetahi o nga ture tuatahi mo te kai me te mea kaore he kai kai e taea te whakatutuki i tana tino kaupapa mena ka tangohia motuhake, haunga te katoa.

Ina tohu tetahi ki te kaiputaiao tino rongonui kei reira kare he tohu o nga huaora o te taro ma e kainga ana e ia, ka whakahoki atu ia, me te kore e ruarua, ka kai ano ia i nga kai e mau ana i nga huaora. e tohe ana he wa ano ka whakamahia e ia te moata. Koia te matapo i puta mai i te waranga kai.

He aha te taro ma mena ehara i te mangaro, te huka, te ngako, te pÿmua me te maha o nga momo tote mate - ara, ko nga pungarehu kore ora o etahi o te 10,000 o te hunga e hanga ana i a tatou rawa? He aha te huka para ki te kore tetahi o te 10,000 o runga ake nei? He aha te mÿti mena ehara i te pÿmua kei roto i te paihana me nga tohu o etahi mea kua paheke noa? Teie râ, e faaî te taata i to ’na opu i teie mau tao‘a iti e e ere i to ’na mau melo i te mau tausani maa faufaa mau. Mo nga mate ka puta mai i roto i ona whekau, ka puta mai tetahi

Machine Translated by Google

te tahi mana‘o na roto i te haereraa i te mau fare ma‘i aore ra te hi‘opoaraa i te mau hoho‘a i roto i te mau buka haapiiraa taote. Me pehea e puta mai ai nga ahua kino, nga tuwhenua me nga whewhe, mena kaore he matÿkai pai ake?

Ahakoa kua kitea e nga kaiputaiao i tenei wa e 40-50 noa nga momo o nga mano tini o nga mea kai, ko te waahanga nui o nga tuhinga rongoa ka whakatapua ki te whakamaarama i nga paanga o aua matÿ, ko te kaupapa ano o te maha o etahi atu mahi rongoa. I tua atu, kua horahia te kupenga nui o nga umanga arumoni puta noa i te roa me te whanui o te ao mo te hanga me te tohatoha o aua matÿ.

Ka pai pea taatau ki te whakaaro he aha te ahuatanga mena, hei utu mo era 40-50, ka angitu nga kaiputaiao rangahau i tetahi ra ki te kimi 400, 500 ranei, kaua e korero mo te 4,000, 5,000 momo matÿ. Te ahua nei kua ngaro te tangata o enei ra ki te tika o nga rauemi mata e hiahiatia ana mo tona tinana; karekau ranei i te wa tonu ki a ia, ki te kore ranei e taea e ia te tiki. No reira me titiro ia ki nga kokonga me nga kokonga katoa ki te kimi takitahi kia tutuki ai nga hiahia o tona tinana. Ki nga kaiputaiao rangahau ko nga matÿ anake e mohiotia ana e ratou ka taia ki nga pukapuka. I te mea karekau ratou e mohio ki nga tauira katoa o nga huinga o te witi, karekau ratou e kite i tetahi mea putaiao kei roto. He taonga "noa" ka ngawari te tiki, ka nui ki nga waahi katoa, e mohiotia ana e te katoa. Engari he mea rerekee ina angitu ratou ki te kimi i tetahi huanga kai hou me te kimi i tana tikanga.
Katahi ka puta he pÿtaiao; ko tana kitenga he wikitoria nui i roto i te mara rongoa, he aha atu, ka whakauru mai i te hikaka hou me te hikaka ki nga wheketere, nga rongoa me nga whare haumanu. Na tenei katoa no te mea kare te tangata e pirangi ki te whakarere i tana taro ma.

Ahakoa te aha, me whakaae te tangata ko te huarahi anake ki te whakakore i nga mate ko te tuatahi ki te kati, katahi ka aukati katoa i te whakakorenga o o tatou kai kai.

Mo tenei kaupapa, me kaha nga roopu kawenga ki te kawe korero a me whai kaha ki te aukati i te whakangaromanga nui o

Machine Translated by Google

nga mea kai. Me whiwhi ratou i nga momo rÿhi hou mai i te ranunga o nga kai mata me te taunaki ki te marea, ka huri haere nga tikanga kai. Ko te mutunga mai, ko nga mate e pa ana ki te tangata ka pahemo haere, ka pa he ohanga nui ki to tatou utu oranga.

I mua i te kai mata, ka kai to matou whanau i te kotahi kirokaramu taro ia ra, inaianei ko te kirokaramu witi ka pau mai i te waru ki te 10 ra. I runga i te kai taro ma kua mate ahau i mua, engari he mihi ki te witi whakaora kei te ora tonu ahau, a ka tino mohio ahau ka ora ahau mo etahi atu 40-50 tau.

Te Whakatauritenga i waenganui i te Hauora o te Kai Mata me te Ko nga tamariki e kai maoa ana te huarahi pai hei whakapumau i te kino o te kai ma te kai tunu kai.

Ko nga maataapono i te tuatahi me uru ki roto i nga whare whakatipu tamariki, nga whare tamariki, nga hohipera me nga wharekai, katahi ka whakanuia ma te panui ki te iwi whanui. I runga i nga korero tino marama me te kore e taea te whakahee penei i aku korero, ko te tumanako ka timata nga kaiputaiao marama ki te mahi i te wa kotahi. Engari ki te hiahia ratou ki te whai tohu raima ano, ka tohe ahau ki te whakamatautau e whai ake nei. Kia wehea nga kohungahunga o tetahi o nga kainga o nga tamariki kia rua nga roopu rite tonu, ko tetahi me whangai i nga tikanga rongoa o naianei, ko tetahi ma nga tikanga o te kai mata. Katahi ka whakatauritea te hauora o nga roopu e rua. Kare au e ruarua ahakoa he aha te tika mai i te timatanga ka marama ki te ao katoa ko wai o nga punaha e rua), ko te kai he tino putaiao me te atawhai tangata. Ko nga hua ano ka puta ma te whakarereke i te tikanga mo te rongoa i nga turoro o te hohipera.

He maha nga tangata ngawari ka whakahe ki te whakamatautau i runga i te mea he hara, he kino ranei te mahi i enei "whakamatautau" ki nga tamariki. Heoi, ki te hohonu ake te whakaaro o aua tangata, ka kite ratou ehara i te mea he whakamatautau ki te tiaki i te oranga me te hauora o te tamaiti ma te whangai i a ia ki te kohinga katoa o nga kai parakore e whakaarohia ana.

Machine Translated by Google

na te natura mo te tinana tangata. Ko nga tino whakamatautau ko nga whakamatautau kino e mahia ana i raro i te ahua o te aoiao me etahi momo matÿ waihanga kaore ano kia mohiohia i roto i te taiwhanga, na reira e hia miriona nga tamariki ka wehe atu i te ao i to ratau kohungahunga, ka waiho i o ratau matua ki te pouri. pouri. Ko nga whakamatautau ko nga mahi e takaro ana ki te hauora o te tangata na roto i te 1,001 nga maa kai me te paihana, ka puta he mate hou. Ko enei mate e whakaingoatia ana ko nga mate o te ao, me te kore e whakama ki taua "ahuatanga" me te kore e whakaaro ko nga tikanga i whanau mai ai enei mate ka kiia pea ko te kuare, te mohoao, te tauhou ranei, engari ehara i te ao.

Ko nga Whare Putaiao me nga Roopu Kaari Kaari Arowhaihia te Rarururu o te Kai-mata me te kore ke atu

Whakaroa

Kua whakatakotohia e ahau he tikanga tino maamaa me te wa ano he tikanga tino maamaa e taea ai e te tangata te watea mai i nga mate katoa o te whenua. He kaupapa tino nui tenei ma nga kaiputaiao, nga taakuta, nga tohunga mohio me nga roopu kawanatanga whai mana me aro wawe. Me whakaatu e ratou i te iwi whanui kei te he taku whakaaro me te whakahee i a raatau ma nga whakamatautau taketake, me whakapumau ranei i to raatau pono me te whai i nga huarahi e tika ana kia mahia. Otirÿ, ki te whakaatuhia e nga takuta he kore whakaaro, he wahangu ranei, tera pea e kiia e te iwi whanui he take tino kore e pai ki te arai i nga mate, kia kore ai e whakahekehia ta ratou mara, mahi ranei. Ko ahau ake, kare au e whakapono he pono tenei, no te mea he tokoiti nga tangata ka taea te nanakia; engari me whakaatu e nga takuta he tohu pai ake he whainga teitei ake, he rangatira atu i te mahi moni, a ko ta ratou kaupapa, he mahi ki te matauranga, he mahi ki te tangata.

Ko nga taote rangatira, ngakau nui me te ngakau nui, ka eke ki ta ratou whainga i runga i te whakaae ki te kai mata, engari ko nga taakuta kino, pipiri me te apo e kite ana i to ratau mate. Ko te uaua e kiia ana ko te whakarereke i nga tikanga hohonu ka taea te waiho hei take iti noa

Machine Translated by Google

hipokina te whakaaro poauau o te hunga kino. Ko te kitenga o te kai mata ko te waahi pai rawa atu hei wehe i te rangatira mai i te kuare, i te pai mai i te kino, i te mohio mai i te kuare.

Karekau he mahi he nui ake te uara tangata i te whakatipu kai mata. E mea tia ia faaara i te mau taata atoa mai to ’na taotoraa e rave rahi tenetere, ia haamaramarama i to ’na mata, ia ruru ia ’na i to ’na rohirohi e ia faatiamâ ia ’na i to ’na moemoe. Me hoatu e te tangata taonga a ratou moni mo tenei kaupapa; nga tangata mohio o ratou roro. He mea nui ki te hanga hapori, ki te whakatu karapu, ki te whakaputa niupepa me te ta pukapuka. I tua atu, he mea tika ki te hanga whare hauora whanui me nga taputapu katoa mo te okiokinga, nga whakangahau me nga taakaro, a ma te "mauhere" mo etahi marama ki te whakaora, ki te whakahou, ki te kore i nga whakaaro kino, ki te awhina me te whakamarama i aua tangata. karekau i nga korero me te hiahia. He nui ake te whaihua me te hiahia ki te whakapau moni me te kaha ki tenei kaupapa i te hanga i nga whare koretake e kore e hiahiatia e tatou penei i nga whare karakia, kura me nga hohipera. Ko te kai mata he kohatu maataki e taea ai e tatou te whakatau ko wai te tangata mohio kei a ia te mana whakahaere kore here, ko wai ranei te tangata e aro nui ana ki te hauora me te oranga o te iwi. Kei roto i nga reta koura ka tuhia e nga hitori nga ingoa o aua tangata.

E ere i te hara ia parau i te parau mau

Ko etahi ka whakapae he arero koi ahau. Ka kiia e ahau he kai kohuru, he tangata kino, he tangata mahi kino, ehara ahau i te whakapae; He pono noa taku korero, he kawa pea tera pono.
Ia faaî te hoê metua vahine i te vaha o ta ’na tamaiti here i te maa veavea na roto i to ’na iho rima haapao maitai, e haafifi oia i te mau melo o ta ’na aiû e e aratai oia ia ’na i te ma‘i e te pohe. I te wa e whakarite ana te taote i te kai o nga kai "momona" me te "ngawari keri" mo nga tamariki iti me

Machine Translated by Google

ka tohua e ia nga pire o nga huaora horihori i te utu o nga huawhenua me nga hua, ka mahia e ia he hara nui atu.

I nga ra katoa ka kite ahau, na roto i te ahua ohorere o te aitua, ko te hunga ngoikore me te hunga mate e kii ana hei rongoa i aua matÿ i puta ai o ratou mate, me te kai mokemoke, heoi, ka karo ratou me te mataku anake. matÿ (huawhenua mata me nga huarÿkau) ka taea te whakaora i a ratou ki te hauora, na te mea ko ratou te take o o ratou mate. E mau mirioni taata tei faatusiahia no teie noa mana‘o hape. Ko te tangata ka uru ki roto i te hohonutanga o te aitua e kore e taea te noho hauhautanga me te kore whakaaro.

Karekau he Arai Ture mo te Tukinotanga o te Raw Materials for the Human Factory

Ka puta mai he hapa iti i roto i te toenga tika o te
Ko nga rauemi mata e tukuna ana ki te umanga o te kaunihera, ko nga tangata e haangai ana ka whakapaehia mo te mangere ka mauria mai ki te pukapuka, engari ko te hunga e mahi ana i te puremu kino rawa atu i roto i nga rauemi mata e tika ana mo te mahi tika o te wheketere tangata ka haere kore utu. I tenei rautau o te ahu whakamua putaiao, ko te tangata tino kuare me te tangata poauau e whai mana tuturu ana ki te rapu tikanga hou mo te whakaheke i nga kai maori, me te hanga me te tuku mo te hoko atu i nga kai tino whakahianga. Engari ko te mea tino rerekee ko te tino kaiputaiao nui, te tohunga cytologist nui, nana i whakapau tona oranga ki te ako i nga mahi koiora o nga ruma ora, te tohunga kai ranei, ko tana kaupapa matua i roto i tona oranga ko te mahi i roto i te te kai pai mo te tangata, ka hoko i te puranga o aua matÿ kua paheke, ka tukuna ki roto i ona ruma, me te tino kore whakaaro me te kore whakaaro, ka arahina e nga whakahau a tona ngutu anake.

I te kitenga tuatahi he ahua kore whakapono ka taea e tatou te wewete i a tatou ano nga mate katoa ma te kai mata. Engari ko te nui o te whakaaro kei roto i te meka ko te "whakapono" ka ngawari ka tino tutuki. Ko te uaua o te whakarere i te waranga kai me kaua e kiia he arai ki te whakatutuki i te tino pai o te kai.

Machine Translated by Google

kai mata; engari me mahi hei ine hei ine i te kaha o te hoariri ki te iwi tangata, me te whakakorikori i a tatou ki te whakapau kaha ki te aukati i te urunga o taua taniwha whakamataku ki roto i te tinana o te tamaiti whanau hou. Ahakoa ko nga tangata e uaua ana ki te whakarere i nga kai maoa, ka tohe tonu ki a ratou tikanga kino, me whakau i te pono, a mo te whakatipuranga ake me te oranga o te tangata kei te heke mai me whawhai ratou mo te wikitoria o taua pono ma te kauhau. me te whakamaarama i nga tikanga o te kai mata me nga huarahi katoa e waatea ana.

Ko te tikanga, mo te hunga whakaaro kuiti me te titiro whakamuri
Ko te hunga e aro nui ana ki nga kai maoa me nga raau taero he tino matatau nga maataapono o te kai mata, engari i tenei ra kei te noho tatou i te Cosmic Age, kaore i te Waenga Ake, i te wa e whakatoia ana nga whakaaro ahu whakamua me nga whakaaro nui mo nga tau. te hunga kuare.
I tenei ra, ko te patai mo te oranga, mo te whakamomoritanga ranei o te iwi tangata ka tukuna ki mua i a tatou. He kore tangata te mangere.

Ma te Kai Matau ka whai hua nui ki te iwi whanui
Te Ohanga me te Whakanuia te Paerewa o te Ora

Nga taima

He nui nga matÿkai e kore e whakaponohia ka ngaro i te ahi me te na te maha o nga momo tihorenga, te para me te tukatuka. Hei tauira ka kiia pea ko te 100 karamu o te witi tipu he nui ake te uara kai i te taro ma i riro mai i te kirokaramu witi.
He pera ano mo nga momo kanga katoa, nga pini, nga huawhenua me nga hua. Mena ka tohatohahia e tatou nga kai kararehe katoa i enei ra, ka taea e nga huawhenua hua i te ao te whangai i a raatau ano i nga wa maha o te taupori o te ao, mena ka kainga i roto i te ahua mata. Ko te tino tikanga o te kai mata ka tino marama ake, ka whakaaro tatou ki te mahi, ki te taima me te moni ka pau i te tangata ki te whakangaro i aua matÿkai, katahi ka whakaarohia nga mea katoa.

Machine Translated by Google

nga whakapaunga hauora i pau i nga momo tari hauora me te iwi whanui i runga i te tumanako kia whakakorea nga kino i puta mai i roto i o tatou whekau i te whakangaromanga o aua matÿkai. Kei te reri ahau ki te whakaatu i te pono o aku korero ma nga taunakitanga raima ki te tangata e hiahia ana ki te whai korero atu mo tenei kaupapa. Eita roa te Aamu e faaore i te hapa a te mau taata mana faatere o tei faaite i te tâu‘a ore i roto i teie ohipa e ua opani i to ratou tari‘a i teie mau parau mau auê no te faatitiaifaro i to ratou iho mau faatîtîraa.

E rua noa nga take i kore ai ratou e whakaae ki nga tikanga o te kai mata. Me kii ano ratou he pai ake ta ratou ki te whakaae ki te noho o nga mate, kaua ki te "kahore" i te tangata i nga "ngahau" o nga kai maoa me te whakarere i te huarahi ki te whakatinana i nga raupapa katoa o "nga whakatutukitanga pÿtaiao" kua tutuki. o te nui o te mahi, na te mahi ranei o nga whakamatautau taketake i whakaarohia e au, me whakaatu e ratou, i tawhiti atu i te watea i nga tangata mai i nga mate, ka nui ake te kino o te kai mata ki a ratou.
Ka kitea e ratou tenei kaore e taea te mahi. No reira karekau he huarahi ke atu engari ko te whakawhirinaki ki o raatau whakaaro tuatahi, ko te tino kino o te tangata ka kitea ki te katoa.

No reira, mo nga tamariki harakore katoa, ka tono ahau kia tukuna atu e te hunga whakahe ki te kai mata o ratou korero ki te perehi, kia whiwhi ai ratou i ta ratou whakautu tika, kia whai waahi ai te iwi ki te whakaputa i nga whakatau e tika ana, me te whakaputa i o ratou whakaaro. te whakatau mutunga me te tika.

Me mohio nga tangata katoa ki te Raw Tuturu me te Whakauru Nga Taonga o tona Tinana

Ko ia tangata te rangatira o tetahi o nga mea uaua nga wheketere o te ao, a ko ia anake te kawenga mo te mahi maeneene o te wheketere kua hoatu. No reira, e tika ana kia tino mohio ia ki nga mea tino tika, kore he, me te tino taonga o taua wheketere whakamiharo.

Machine Translated by Google

Ko te tika o aua rauemi mata kaore e whakatauhia e te nui o nga pÿmua, ngako, nga warowaiha, nga huaora, nga kohuke me nga kaarai kua tohua e nga tohunga koiora o naianei i roto i a raatau pukapuka mo te kai. Kare hoki e taea te whakatau ma te whakatakoto taha taha ki nga rarangi roa o nga tohutoro mo nga kai maoa.

Na roto i nga miriona me nga miriona tau me nga tatauranga tino tika kua whakakotahihia e to maatau ahua whakamiharo nga rauemi mata e tika ana mo te tinana o te tangata, kua whakakotahi i a raatau i roto i te tino pai me nga rahinga e tika ana, i ora ai ratou me te whakauru ki nga huawhenua. tinana i roto i te ahua o nga pÿtau ora.
Ko te mea ngaro katoa o te kai kai kei roto i aua pÿtau kua mate, kei te ora ranei. I raro i nga ahuatanga ka taea e nga matÿ kei roto i nga pÿtau mate te mahi hei rauemi mata mo te wheketere tangata.

Kaua te tangata e ngaro tona ahua o te rahi me te harikoa ki ana mahi i tua atu i nga rohe o te whakaaro. He pono i roto i te rangahau o nga kai-kainga takitahi kua raru nga tohunga koiora me te maha o nga kitenga nui, e tika ana kia mihia. Ko enei whakatutukitanga katoa, he mea nui noa iho mo te whanaketanga hangarau me te hinengaro o te tangata. Ki te whakahÿ i te whakaaro nui o te taiao tae noa ki nga kaiputaiao rongonui, me o ratou matauranga katoa me o ratou kitenga maha, kaore he mohio nui atu i te tamaiti e rima ona tau. No reira karekau he tika ki te whakararuraru i te noho tahi me te pono o nga rawa i hangaia e te taiao, me te tuku ki runga i te iwi whanui o ratou mohiotanga tamarikitanga hei tino putaiao.

Kare e kore, i te ngana ki te kuhu ki roto i nga mea ngaro o nga kai
Ko te tino whainga o nga kaiputaiao he mohio ki nga waahanga kai katoa e tika ana mo te rauropi o te tangata, ki te whakatau i o raatau rahinga me te whakakotahi i a raatau. Arÿ, e hiahia ana ratou ki te whakarite i te witi, i te mie ranei, kia ora ai. Engari ko te mea kaore i taea e te tangata te whiwhi i muri i nga mano o nga tau o te mahi tuutuu, ka tukuna mai e te natura ki a tatou i tenei ra. He aha ake ta tatou e hiahia ai? Do we entertain any doubts concerting the wisdom of the

Machine Translated by Google

te ao, ma te mate kai ranei ka akiaki te tangata ki te mahi i nga mahi poauau tino kore whakapono?

He tino poauau me te kino te whakaaro me nui ake taatau nga pÿmua me etahi atu mea kai nui atu i nga tinana huawhenua. Mÿnÿ he iti noa ngÿ pÿmua kei roto i ngÿ pÿmua, nÿ reira karekau e hiahiatia e o tatou tinana etahi atu, no te mea ko nga rahinga i hangaia ai to tatou tinana i roto i nga miriona rautau.

Ko etahi e tino pai ana ki te korero tonu mo te tinana-rauemi hanga. Mena ka taea e te "whakatikatika" nga pÿmua kararehe me nga "kai kai pai" te whakanui ake i te teitei o ia whakatipuranga ma te iti ki te kotahi mirimita, i tenei ra kua piki ake te teitei o te tangata ma etahi mita.

E kore rawa e taea e nga huaora hanga papatipu te mahi hei kai kai mo te take tino kitea i roto i te rima meneti i muri i to urunga ki roto i te tinana o te tangata ka mutu katoa nga mahi o to tatou rauropi; i etahi atu kupu, ka peia matou ki te mate.

He kino te titiro poto ki te whakaaro ki tetahi momo kai hei puna mo te huaora motuhake, mo etahi atu kai ranei.
He rite tonu te hanga o nga puhui waro katoa, engari he rereke nga ahuatanga o te tinana me te matÿ na te rereke o te hanganga me te hanganga ngota. No reira, e mohio ana te katoa ko te waipiro me te huka he rite tonu nga huÿnga matÿ (waro, hauwai me te hÿora), engari he rereke te tae, te reka me te ahua. Ka puritia nga manu ki roto i nga whare herehere me te momo kakano, kakano ranei, ka whangaia nga kararehe ki runga i te momo tarutaru kotahi anake. Heoi, ka whiwhi katoa enei mea hanga i te paura o te pÿmua, te ngako, te huaora me te kohuke mai i te momo kai kotahi i hoatu ki a ratou.

Ko te maimoatanga o nga mate na roto i nga huaora teka, nga patu paturopi whakamate me nga momo paihana he whakamatautau kore kore i ahu mai i runga i nga whakaaro aetiological me nga whakaaro taketake, engari i runga i nga tohu tohu, kitea me te whakapae.

Machine Translated by Google

Kaore he huaora hangai e taea te whakahoki i te toenga whakamiharo o nga huaora taiao i tahuna ki te ahi; karekau he paihana e taea te whakahaere i nga mahi koiora o nga whekau me nga repe kua paheke; karekau he patu paturopi e taea te whakakapi i nga paturopi maori kua ngaro i roto i te kihini.

Ka whakaora nga kararehe i o ratou mate ma te mitimiti. Ko o ratou mea huna me o ratou huware ka whai hua huakita. Ko nga mea huna o te tangata kai maoa, heoi, karekau he taonga pera. Ko te kai maoa e arai ana i te mate o te makariri nui na roto i nga mahi huna e tukuna ana e nga kopa o te rewharewha, engari ko te kai maoa ka whakaputa i nga rere o te hupa me te huware, engari kare e kaha ki te tu atu i taua kino.

Ko te tau o te kai maoa ko te tau e mate ai te mate, Ko nga Whakapono me nga Microbes te Rangatiratanga

Ua haaatihia te mau rapaauraa no teie nei tau i te hoê upe'a haruharuhia o te mau tiaturiraa faufaa ore. Ko te katoa o nga mahi rongoa kei runga i nga tohu tohu, kitea, tinihanga me te whakahÿ, engari ko te kaupapa tino nui me te tino kaupapa kua tanumia ki te wareware. Ko te mea tenei ko TE WHAKAMAHI KAUPAPA O NGA WHANAKE KATOA, kei raro i te whakawhiwhinga uniform o nga rawa RAW INTEGRAL I WHAKATAHIA E TE ENGINEER. I roto i tenei take, KO NGA MATERIAL RAW INTEGRAL O TE WHERETANGA TANGATA KO NGA PIRA WAIUU ORA, KAORE ATU.

Ma te haurangi i etahi momo angitu hangarau, ka whakaaro te tangata o enei ra ki a ia ano kei te taumata o te ao, i te mea ka toia e ia tetahi ao tino koretake me te tino whakamataku o te moemoea.
I te nuinga o te korero, i roto i nga mahi torangapu, ohaoha, morare me te hauora e whakahaeretia ana te hinengaro me nga kare o te tangata, a ko ana mahi kei te whakahaerehia e nga taapiri whakarihariha me nga whakapono whakaponokore. Ma te wareware i nga raru tino nui me nga raru nui o te ao, ka whakanuia e nga tane nga mea iti rawa o te hiranga tuarua ka huri hei patai tino nui, katahi ka moumou ratou i te nui o te wa me nga rawa, hanga

Machine Translated by Google

nga mauahara, ka whakaheke i nga moana o te toto, ka horahia te kino me te whakangaromanga o te ao.

Ko nga kaikorero o mua i peita i roto i nga tae tino whakarihariha nga tohu me nga whakanui i tukuna e nga toa o nga whenua ke. I tenei ra, i te wa e noho ana ratou ki te mana o te kawanatanga, ka whakamahia e nga tangata e kiia ana he tangata mohio me te mohio he maha nga whakapae kua whakamanahia ki te muru i te neke atu i te 90 paihÿneti o te katoa o nga moni whiwhi a o ratou ake iwi kia tutuki ai o ratou hiahia me o ratou hiahia. Ka whakatenatena ratou i te hanga tupeka, inu waipiro me te inu kore waipiro, te ti, te koko me te kawhe, he mea whakararu enei katoa i te oranga o te iwi, katahi ka whakahihi ki te pikinga o nga moni a te kawanatanga i puta mai i aua puna. Ka koa te papa poauau o te whanau mo tana moni iti i riro mai i te pauna moni i pau i ana tamariki, a, ko te mea kino rawa atu, i te utu nui o te whakaheke i to ratau hauora.

Ko nga whakaaro me nga tohutohu o naianei mo nga huaora me nga kohuke takitahi e kore e tutuki i nga hua whai hua ahakoa ka kitea mai i te mea, na te akiaki o te whakapouri kaha katoa, ka tipu haere nga tikanga kai a te tangata i runga i te tauira whakamataku e akiaki ana i te te hanga kai kino karekau he huaora me nga kohuke. Ki te kore he okiokinga iti, he whakangawari ranei, ka tipu tonu nga wheketere mo te hanga tupeka, inu waipiro me te inu kore waipiro, pihikete, reka, aihikirimi, hotiti, kai kÿne, taro ma, margarine me etahi atu mea kino.

Ko enei katoa ka haere mai ki te whakamatau i tera i roto i to raatau oranga o ia ra

Ko nga tangata e aratakina ana ehara i te whakaaro noa, engari na nga mahi whakakino me nga karakia horihori otira ki te tangata kai maoa. He maha nga roopu kei roto i tenei ao e pa ana ki nga paatai iti me nga patai tuarua e tino whai kiko ana.

Mai i tenei wa, ko te mahi tuatahi a te tangata mohio ko te mahi tere me te kaha ki te whawhai ki nga kaunihera me nga whakapono whakapono katoa. Ko tenei anake te tikanga taketake e pai ai te tangata

Machine Translated by Google

ka angitu ki te whakatutuki i te oranga nui, te rangimarie, te whakamarie, te hauora, te roa me te harikoa i wawatahia e ia i nga wa katoa.

Ko te tohu raima kei mua i oku kanohi. Ma te kai mata kore
Ko ahau anake kua ora i ahau, engari kua mawhiti ano ahau i nga mate katoa e mamae tonu nei i ahau, a kua tino peia atu e ahau i ahau te ahua kino o te mate wawe. I te 61 o oku tau, ka mutu te mahi a nga kai maoa ka haere ki te reti, kua hoki mai ano te hauora, te kaha, te kaha me te kaha o tetahi taitama 25 tau.

Mo nga marama i te mutunga, ka mahi ahau 16 haora i te ra, me te kore e tino ngenge. E tino whakapono ana ahau ka ora ano ahau i te roanga o te oranga o te kai maoa.

He maha nga korero me kai te tangata kia ora ai, kaua e ora hei kai.
Inaianei kua tae ki te wa ki te whakamatau ko wai te hunga e whakaaro ana ko te kai te mea e whai hua ai, ehara i te mea hei mutunga. Kia whai nga tangata penei i taku tauira, ka kuhu ki roto i te papa, ka hono ringa ki te kaupapa kotahi, ka whawhai ki nga kaunihera katoa o te tangata me te whakatuwhera i te huarahi ki te oranga hou me te harikoa mo nga tangata katoa.

Ko nga kaupapa e korerohia ana i roto i tenei pukapuka ehara i nga patai motuhake me korero i muri i nga tatau kati. He take e pa ana ki te tangata katoa, me whai whakaaro ki te iwi katoa kia mohio ai te katoa ki te tino rauemi o tona tinana.

Ko te mahi ma nga tangata katoa e pirangi ana ki te oranga mo ratou me a ratou tamariki, kia whakanuia te reo me te tono kia tukuna atu e te hunga e whakahe ana i nga tikanga o te kai mata ki te perehi o ratou whakahe, kia whiwhi ai ahau te whai waahi ki te tuku whakautu tika ki a ratou, na reira ki te whakakore i te whakaaro pohehe o te iwi whanui ki te ako mo te kai mata.

Apitihanga

Ko nga kaipÿnui o aku pukapuka e pa ana ki te kai mata-mata he maha nga wa e pa mai ana ki ahau a-tinana me te tuhituhi me te patai mo nga korero mo te kai kai mata motuhake. Inaianei, karekau he kaupapa motuhake a te kai-mata mo te ata,

Machine Translated by Google

te kai i te poutumarotanga, i te ahiahi ranei. Ka kai ia i nga wa katoa e hiahia ana ia, i nga mea e hiahia ana ia, i nga mea e hiahiatia ana e tona hiahia. Engari na te mea ko nga kai maoa, kua waia ki nga haora motuhake me nga ture mo te whangai, e hiahia ana kia kite i te tikanga o te kai mata, kua whakaritea i raro i etahi tikanga, waiho. Kaore he tino kino i roto.

Ko te tikanga, kei tua atu i te kaha o te tangata kotahi ki te mahi i nga tohutoro taipitopito me te whakamahere i nga momo tahua hei whakauru i te maha o nga rihi hou. Ko te maha o nga momo kai maoa me nga momo kai kua paheketanga e kitea ana i tenei ra kua whanake haeretia, i roto i nga mano tau me nga mahi a nga mano tangata.
I te wa ka tino mohio te tangata ko te tikanga kai tino mohio ko te kai mata, ka puta te ahua o nga momo kai reka, penei i te po.

Mehemea ka whakatapua e ia etahi wiki o te wa e whakapaua ana e ia ki te tunu kai, ka taea e ia wahine rangatira te mahi, i runga i tana ake reka, i nga momo momo kai hou whakamiharo ma te whakaranu i nga tini kai mata e waatea ana ki a tatou; a, ma te mahi pera, ka whakarangatira ia i te tahua whanui i te wa ano. Ia rave tatou i to tatou iho utuafare ei hi‘oraa.

I muri i te maha o nga whakamatautau ka tae ahau ki te whakatau ko nga kai penei i te witi, te pini, te rÿwai, te aubergines me te hinu, ko te kai mata e kiia ana e kore e taea e te hunga kaingÿkau ki te kai, ka uru ki roto i nga rahinga rereke hei hanga i nga huamata reka e pai ana. ara te kahunga kai tino whakapono.

Ka rukuhia te witi, te pi, te pÿni, te pÿni, me ÿtahi atu ki te wai nui.
Ka timata te tipu i roto i te ra kotahi, e rua ranei, ka horoia e matou ki te wai hou. Na ka whakahekehia e matou tenei wai, ka hipoki i te kohua ki te taupoki ka waiho ki te waahi makariri. I tenei ahuatanga ka taea te kai mo nga ra e toru, e wha ranei. Ka taea hoki te tango me te karepe, te wÿnati, te ra me te maha atu o nga kai kai, ka konatunatua ki nga momo huamata.

Ina hiahia matou ki te taka huamata, ka tukuna e matou he witi, he pi, he aha atu ma te miihini miihini, ka kupenga te rÿwai me te kÿreti ki runga i te pai.

Machine Translated by Google

kuoro; ka tapahia nga kukama, te tymato me te aniana ki nga poro kikokore me te maripi, ka tapatapahia te pepa matomato me etahi momo huawhenua matomato.

Inaianei ka whakaranuhia katoatia, ka tapirihia he hinu oriwa mata, he wai rymana hou me tetahi wai puna hou. Ka taea hoki e tetahi te taapiri i nga wynati, karepe, ra, me etahi atu. Ko te nui o nga kai ka whakawhirinaki ki te reka o ia tangata. I te raumati he pai ki te kai i aua huamata tio.

Ma te whakamahi i nga momo momo kaakaariki me etahi atu momo huawhenua, penei i te parakihi, rytihi, aubergine, beetroot me te nuinga. , ahakoa he aha ta tatou maara huawhenua, engari ko nga mea tino nui o te huamata ko te witi, te pini me te rywai.

Me noho tenei huamata hei kai taketake mo nga tangata katoa. Ko tenei kai, ko te tino kai katoa mo te hunga whai rawa me te hunga rawakore, he pai ake te oranga, te whakapakari, te makona, te kai me te iti. He kai kei roto nga mea tino nui mo te oranga roa me te oranga. He whakahaunga mo nga mate katoa. Ko te pereti o tenei kai, me etahi atu hua iti, he tino ranea ki te whakatutuki i nga hiahia o ia ra o te tangata me te wa ano hei tiaki i a ia ki nga momo mate katoa.

Ma te whakaaro ki te aroha o etahi momo momo o nga hua karekau i te takurua, ka whakaaro etahi ka nui ake te utu o te kai mata. E whakaaro ana ratou me kai noa te kai mata ki nga hua hou i nga tau katoa. Ko te tikanga, ehara tenei i te pono. He tangata ka mutu te kai nui me te maha o nga hua. Ki te kai aua tangata i taua hua me tetahi wahi noa o te taro e kainga ana e ratou (engari i te ahua mata o te witi, ara), ka tino makona ratou. Ma tenei ka ora i a raatau nga whakapaunga me te raru o te taka kai maoa, te ti, nga keke me era atu momo kai kua mate.

Machine Translated by Google

Arÿ etahi momo kai, penei i te witi, te wÿnati, te huawhenua pakiaka, ka kitea i nga kaupeka katoa o te tau, he iti noa te rereke o nga utu. I tua atu, ka whai hua nga hua hou i te wa e tika ana; no reira, ka nui te maperi ka whangaia e tatou te nuinga o nga maperi, me nga karepe me etahi atu hua.

I te wa o te takurua he maha nga momo hua kua whakamaroke-a-taiao ka rukuhia ki te wai matao, ka huri hei compote mata, ka harikoa ki te pai. Ki tenei compote ka taea e tatou te tapiri etahi nati, pistachios, witi tipu, cardamom, paura vanilla ranei, me etahi atu.

I tua atu i te kai i te wÿnati, aramona, pistachios me te nati hazel i roto i to ratou ahua maori, he mea konatunatua ki etahi atu hua maroke, ka taea hoki e tatou te huri me te whakamahi i etahi atu momo, ka taea ranei e tatou te whakauru ki te hotchpot huawhenua mata, ki nga momo compotes ranei. Ko te rawe tino reka o te kai-mata ko te "Halva" he kai reka ranei o te wÿnati, aramona, pistachios ranei. Ka kuru enei, ka tunua ki te cardamom, vanilla, haffron ranei ka tapahia ki nga tapawha iti. Ka kainga tenei Halva me te tino reka me nga momo huawhenua matomato. Ka hoatu pea ki roto i te rau rÿtihi ka kainga hei momo hanawiti. Ko te wai i konatunatua ki te wai rÿmana hou te inu pai rawa atu ka hoatu ki nga tamariki.

Hei mutunga, he mea tika ano kia whakamaumahara ki te kaipanui he tino ÿhuatanga nui me mau tonu i roto i te ngakau. I te wa tuatahi o te kai mata-mata ka raru pea te hunga kaingÿkau ki te maha o nga momo mamae, tera pea ka puta te whakaaro he kino te kai mata ki a ratou, ka ngoikore, ka mate ranei. Me maumahara ko nga whakaaro pohehe me nga whakaaro kino katoa i roto i te kai kai i takea mai i roto i nga ahuatanga rerekee. Na, ko nga tohu o waho, kaua rawa e waiho hei take mo te wehe i te mahi kua oti. Me tatari mo nga hua whakamutunga, ka roa pea etahi wiki, marama ranei kei te heke mai. Engari ki te konatunatuahia nga kai maoa ki nga kai maoa i etahi wa, ka roa pea te roa o aua hua ka kore e whai hua, karekau ranei e puta.

Machine Translated by Google

Ko o ratou mamae he aha noa atu ko nga tauhohenga whakaora, a na te kaha o te whakatete ki a ratou ka taea e ratou te whakaora i a ratou i nga mate katoa e mohiotia ana, e kore e mohiotia.

Ko te mea tino mau tonu o aua mamae, ko te hiahia kai maoa. Engari me mahara tonu ko nga hiahia o te "matekai" e rongohia ana i raro i enei ahuatanga, ehara i te mea e whakaohoohohia ana e nga ruma noa, e ora ana ranei, engari na nga pÿtau kua paheke, kore whai hua me te kore mahi me nga paihana kua kohia ki roto i te tinana; i etahi atu kupu, na te tino mate e moumou ana te rauropi. Na reira, ma te manawanui me te aukati i taua ahua o te "matekai" ka taea e tatou te whakakore i aua paihana, te whakakore i te aroaro o nga pÿtau horihori, te hanga i nga taapiri e tika ana mo nga pÿtau kaha me te mau tonu mo nga manaakitanga katoa. hauora pai. Ia haora te manawanui o taua "matekai" he wikitoria i roto i ta tatou whawhai ki nga mate.

Tehera, 1963

***

WAHANGA TUARUA

Te Hanganga o te Roopu Tangata

Ko nga kaupapa ka korerohia e au i roto i tenei pukapuka ehara i nga raruraru motuhake. He patai e pa ana ki te tangata katoa. Ka pa ki te hunga katoa e whai tinana ana, e ora ana; mo te hunga katoa he mangai nei o ratou kai. Koia ahau ka ngana tonu ki te tuhi i roto i te reo ngawari ka taea, me te whakatau i aku whakatau ki runga i nga raraunga whanui me nga tohenga, me te kore e aukati i aku tuhinga ki nga korero putaiao me nga kupu kore e taea te mohio ki waho o te maarama o te nuinga o aku kaipanui. I roto i aku -tohenga, kare au e whakawhirinaki ki te maha o nga korero e kitea ana, e taupatupatu ana hoki i riro mai i roto i te taiwhanga na roto i nga tikanga kore, he kino rawa atu ranei, ki runga i nga whakaaro pohehe i runga i aua raraunga. Ko nga tohu e whakaatuhia ana e au ko nga ture o te taiao e kore e taea te whakakore me nga whakatau whanui ka taea e te taketake

Machine Translated by Google

wheako, a ka taea e ia 'takitahi i nga kokonga katoa o te ao te whakamatautau me te manatoko mo ia ano.

Ko te tikanga, he tino ngawari te whakaaro o te kai-mata, ka taea te whakarapopototia i roto i nga rerenga korero e rua: na te kaihanga o te tinana o te tangata i hanga ona rawa ano; engari ka tukuna katoatia e tatou aua rawa ki te tinana, me te kore e rawekehia, ka oti te roanga o te oranga o te tinana o te tangata me te kore e pangia e nga mate.

Ko nga tangata katoa e marama ana ki te mohio ki te tino tikanga o aua rerenga korero e rua me te whai whakaaro me te whakaaro huritao ka taea te mohio he aha te ahua kino o te punaha kai o te tangata o enei ra. Ka taea hoki e ia te kite i runga i te ahua o te whawhai i nga mate o te tangata mo nga rautau kua hipa, kua whai waahi nga tangata ki nga huarahi e pohehe ana, e kino ana hoki, me te mea ano, he iti rawa te hono o aua huarahi ki nga take matua o nga mate. .

I muri i nga tau o te ako tupato me te wheako whaiaro, i tenei ra Kare e kore e kore e taea e te punaha o te kai kai te whakaora noa i te tangata mai i nga momo mate katoa, engari ka whakawhiwhia ano hoki e ia mo ia tangata he oranga roa whakamiharo ki tonu i te rangimarie, te hari me te whakamarie.

Ko te oranga o te tangata o enei ra he moemoea kino, e mau ana i nga hara maha, i nga waranga me nga mahi kino. Inaa ra, e tika ana kia whakakiia nga mano tini pukapuka kia taea ai te whakamaarama i nga mahi kino katoa o te tangata, ki te tatau i ana tikanga pohehe o te whangai kai, ki te whakaatu marama i te kino kino o ana tikanga me te tohu i tetahi ko tetahi o nga momo huarahi pohehe hei patu i aua kino. Engari ko te tino raruraru kei mua i a tatou, kia mohio nga tangata katoa ki te ahua o te whanautanga o nga mate, me te aha hoki te tino tikanga mo te whakakore i aua mate mo te katoa.

I te tuatahi, me mohio ki te ahua o to tatou rauropi i hangaia me te aha te kai.

Machine Translated by Google

E mohio ana tatou, ko te ora i runga i to tatou ao i puta tuatahi mai i te ahua o nga rauropi kotahi-puru. I muri mai, ka mahi tahi aua tinana kotahi ki te hanga i nga whakarÿpÿtanga me te kawe mai hei rauropi maha-pÿtau. Ko te mahi tahi tuatahi o etahi pÿtau i roto i te roanga o te wa ka puta ki te whanau he tangata ora o te maha miriona nga pÿtau.

Ko ia pÿtau takitahi he rauropi uaua i a ia ano, engari he penei he rereke nga wahanga o te whanaketanga o nga rauropi. Ko nga rauropi unicellular tino tuatahi ko te amoebae o te hanganga tuatahi, e neke haere ana i roto i te wai mo te kore tino take. Ko ta ratou mahi anake he rapu kai, he kai, he kemu, he whakarea ma te ngawari o te wehewehe i a ratou ano kia rua.
I a ratou o ratou whekau nakunaku, ka tipu haere i te wa e haere ana.
I te wa o muri mai o te whakawhanaketanga, ka whakarÿpÿhia aua pÿtau hei hanga rauropi pÿtau-maha. Arÿ, ka whakarere i to ratau oranga kore o te noho takitahi, ka haere ki te oranga o te mahi tahi, kei a ia pukoro he mahi motuhake ki te mahi i roto i te tauira whakahiato o nga mahi tahi.

Whakatauritehia te oranga takitahi o te tangata tuatahi, i mua i a ia ka taea te korero tika, me te noho tahi o nga iwi nunui o enei ra, kei reira nga roopu tangata e mahi tahi ana. Engari ahakoa i roto i to tatou hapori matatau o enei ra ka kitea pea e te tangata he tangata koretake, he poauau, he pirinoa, he taihara hoki e maumahara ana ki o tatou tupuna mangere o nga ra o mua. Heoi, kei te noho tahi enei mea hanga me nga tangata tino pukenga me te mohio.

He pera ano mo te tinana o te tangata, kei te noho puhoi nga pÿtau parapara i te taha o nga pÿtau tino whai hua i roto i te waahanga whanaketanga tino matatau. Kei te tinana o te tangata ana momo whakahaere me ona tuunga, e kiia nei ko nga repe, okana, punaha, me era atu. Ko aua whekau me nga punaha e mahi ana i a raatau mahi ma te whakapau kaha a etahi roopu o nga pÿtau motuhake. He mea pai ki te kite ko enei pÿtau motuhake kaore e mahi i o raatau mahi ma te awhina o nga taputapu motuhake me te

Machine Translated by Google

nga taputapu i hangaia i waho; engari ka huri ia, na roto i tona hanganga katoa, hei wheketere tino uaua.

No reira, ko nga ruma e hanga ana i nga whatukuhu ka whakawhiwhia ki nga taputapu whakaheke me te tÿtari motuhake ma te wehe atu i te toto ka peia atu e te mimi nga poke me nga paihana kino ki te tinana; ka tangohia e nga ruma o nga repe nga rauemi mata e tika ana mai i te wai intercellular (ko nga rauemi mata kaore he tohu i roto i nga kai maoa) a, ka huri hei homoni, ka tukuna ki te tinana; kei roto i nga ruma o nga uaua te mana kirimana motuhake e taea ai e ratou nga nekehanga tinana me te mahi miihini taumaha; ka mutu, ka whakakahangia nga ruma o te nerve ki nga iari o nga muka e tuku ai nga whakahau a te roro ki te tinana katoa. No reira he wheketere uaua ia o nga pÿtau e hanga ana i te tinana o te tangata, he rereke nga mahi mai i nga mahi a ona hoa tata, timata mai i nga ruma o nga whao, makawe, koiwi, uaua me nga repe tae noa ki nga ruma o te roro.

Kare e kore, he mea tino pai kia oti te mohio ki te hanganga o nga ruma me te ahua o nga mahi me nga tukanga katoa e mahia ana i roto. Engari ahakoa he mea whakamiharo ka taea e te tangata te kuhu ki roto i nga mea ngaro katoa o nga ruma me o raatau mahi maha, me whakakiia kaua ki te mano anake, engari ki nga miriona pukapuka hei whakaahua i aua mea, i te mea ka mate tatou katoa i te tekau ma rua nga oranga ki te whiwhi i te tirohanga poto o nga mea katoa i tuhia.

He rereke ki nga kereme a etahi tangata whakahihi, e te tangata he iti rawa nga korero mo enei mea katoa. I nga ahunga whakamua katoa i roto i ana akoranga me kaha ake tana mohio ko te matauranga kua taea e ia te whiwhi he wahi iti rawa o nga mea e huna ana i a ia. Heoi, ma te haurangi i etahi angitu hangarau, ka whakaaro te tangata o enei ra kei te taumata teitei o te tino pai o te aoiao, me te kore he tuku, he aukati ranei, ka takahia e ia taua merekara o nga semeio, te tinana tangata. Ko te mea pono, he tino hikaka ia na te mea tino kino

Machine Translated by Google

Ko nga whakaaro me nga paihana kino rawa atu ka mahia e ia nga WHAKATAUTANGA porangi hei whakaora i nga mate kua puta mai i roto i taua rauropi. Ina hoki, karekau he mea i mahia i tenei wa e nga WHAKATAUTANGA, NGA WHAKAMAHI ME TE WHAKAMAHI ANO ANO. Hau atu â, e rave oia i taua mau tamatamataraa ra eiaha noa i nia i te mau animala veve e aita e parururaa, i nia atoa râ i to 'na iho tino, i ta 'na mau tamarii herehia, i nia i te mau taata atoa. KAHORe ia e kite i tetahi atu tikanga e tutuki ai tana whainga.

Engari me whai whakaaro tonu tatou ki tetahi korero e kore e taea te whakahÿ: ko te tangata kaore i te mohio ki nga mahi o te mataaratanga noa, kaua rawa ia e mahi ki te whakatika, na te wehi kei pakaru te katoa o te mahi na te he o te ringa. Ko nga whakamatautau i mahia e nga kaiputaiao o enei ra ki nga mahi poauau a te kaimahi, i mahi i roto i te wheketere mo etahi ra, ka ngana ki te wetewete i ana miihini me te whakahiato ano.

I roto i te take o te mate whakapeka te kaiwhakaora he natura tonu, engari te Ko te rongoa e kiia ana ko te kaha o nga raau taero, engari i roto i te maha o nga wa ka mate te mate i runga i te tukunga o nga raau taero, ko te mate ka kiia ko te mate maori o te mate. Me whakanuihia ko nga mate tawhito, ko nga raau taero, hei tikanga, ka whakararu i te ahua me te kino o te tinana.

Na, me aha te tangata ina timata ana whekau ki te mahi hee? He tangata kei te ao e mohio ana ki nga korero katoa o te rauropi o te tangata i te ahua ano o te mohio o te miihini ki nga korero mo nga waahanga rereke katoa o tana wheketere, tae noa ki te waahi whakamutunga? Ko te akoranga kaore. Ka rite ki taku korero i runga ake nei, ko te whakatikatika o tetahi momo miihini ka tukuna ki taua tohunga anake e mohio ana me te kaha ki te wehe i nga waahanga katoa o te miihini kua hoatu, ka whakakotahi ano. Engari he aha te tawhiti o te tangata ki te whakatutuki i tenei kaupapa mo tona tinana ake!

Me aha te tangata i roto i nga ahuatanga? Me kopi ona ringa me te tuku i a ia ano ki nga ahuatanga rereke o tona aitua, me tika ranei

Machine Translated by Google

ka mau te kino ki te mahunga na te hanga tonu o nga paihana hou me nga whakamatautau porangi i mahia ki a ratou? Kaore tetahi, tetahi ranei. Waimarie, he tikanga tere me te tino ngawari e taea ai e te tangata te whakaora i a ia ano i nga mate katoa.

I te wa e hangaia ana e te miihini he wheketere, ma te pangarau ko nga tatauranga ka whakatauhia e ia te kounga me te nui o nga rauemi mata katoa e tika ana mo taua wheketere, tae atu ki te tiaki e tika ana mo te whakahaere me te tiaki i ana miihini. Ka whakamanahia e ia te oranga o te wheketere kua hoatu, mena ka whakahaerea ana tohutohu.

He aha te Kai?

Ka rite ki nga miihini katoa e hanga tatauranga taipitopito hei tohu i te Ko nga rauemi mata e tika ana mo te wheketere i hangaia e ia, no reira na roto i nga tatauranga tino tika kua whakawhanakehia e te Nature whakamiharo nga rauemi mata mo nga kararehe katoa tae atu ki te Tangata.

Ina hiahia ana matou ki te hanga i tetahi wheketere noa, i te tuatahi ka hanga e matou he whare pai, katahi ka tuu ki roto nga miihini katoa me te dynamo, ka mutu, kia timata ai te hangahanga o te wheketere, ka tukuna e matou nga wahie e tika ana. me nga rauemi mata. Inaianei na te mea he tino uaua te hanga o te rauropi o te tangata, he ahua uaua te ahua o ona rawa, he maha nga matÿ.

He nui nga mahi kua mahia e Nature mo tera huarahi. I te tuatahi, mo te hanganga ngawari o nga ruma kua whakaritea e ia nga taonga hanga whare, he rereke i runga i te momo o nga ruma. No reira, ko nga ruma o nga makawe e hiahia ana ki tetahi momo hanga whare, ko nga whao tetahi atu momo. He pera ano mo nga ruma o nga uaua, nga repe, nga uaua, me era atu. Engari ko nga ruma o taua hanganga ngawari kaore ano kia whai hua; me whakawhiwhia ki ia o ratou nga taputapu tika e rite ana ki tana mahi motuhake, e hiahiatia ana etahi atu mea hanga. Ka mutu,

Machine Translated by Google

he mea tika ki te whakarato i aua ruma ki te kaha me te whakarato i nga rauemi mata e tika ana mo nga mahi whai hua o nga repe.

Na tana manaakitanga, kua kohia e Nature enei katoa rauemi, te maha o e tae ki te tekau mano. Kei ia o aua rauemi tona rahinga tika. No reira, o tetahi momo matÿ ka hiahia pea tatou kia kotahi mano karamu, o tetahi atu momo kotahi karamu, o te hautoru ki te kotahi mano o te karamu. Koinei te ture whakahaere i nga wheketere katoa. He mea nui kia noho tonu aua rawa i nga wa katoa o nga ruma i roto i nga rahinga kua whakaritea. Ina koa, me tino tupato kia kore tetahi o ratou e ngaro i te kohinga whakahiato.

Ko ia tangata, he mohio me te ngawari, he taonga me te rawakore, ko ia anake te kaipupuri o tona tinana, ko ia anake te kaiwhakahaere o te ao whakamiharo o nga tupuni o roto.

He rawe te kite ko nga mea ora katoa i runga i tenei whenua, mai he Popokorua, he Sparrow ranei ki te Elephant, me mohio ki taua kohinga whakahiato me te whakamahi katoa mo o raatau matea kai.

Ko te tino whakararu, mai i te ata o te ao tangata anake, he mea mokemoke i roto i te ao whanui katoa, kua wehe atu i ona hinengaro, kua ngaro katoa te titiro ki te pono o nga rawa e tino nui ana mo tona oranga. Koia te take ka mahi ia i te ao, i te po i roto i ana taiwhanga me nga awheawhe rangahau, ka whakahaere i nga momo whakamatautau me nga whakamatautau katoa, ka kitea takitahi nga taonga rite, ka tere te hanga i roto i ana wheketere, ka hanga ingoa rereke mo ratou, ka whakakiia ki roto ki nga pouaka me nga ipu. , ka whakamararatia ki te ao katoa, kia horomia ai e te tangata, kia kore ai e hiakai. Na enei katoa e kiia ana ko te pÿtaiao.

Ma te kore e mohio he aha ta raatau mahi, kua uru mai nga kaiputaiao te arena i te patoiraa i te natura. I te matapohia e te taapiri, kaore e taea e enei taangata te kite i roto i nga miriona me nga miriona tau me nga tatauranga tino tika kua whakakotahihia e to tatou whaea a Papa, i roto i tana Whakarato, kua uru ki nga tipu, kua whakakiia te katoa.

Machine Translated by Google

te ao me era tino kai kai katahi ano ratou ka timata ki te mohio, takitahi.

Ko nga mea ora katoa o te ao kua heke mai i te
he rite nga tipuna, engari i te roanga o te waa kua rereke nga huarahi kunenga. He iti rawa te rereketanga o te tinana me te tinana o te tangata me etahi atu kararehe.

He rite tonu ki te tangata, he ngakau, he makahukahu, he ate, he whatukuhu, he toto, he wheua, he roro, he aha atu aua kararehe. He rite tonu te hiahia o o ratou whekau ki nga kai o te tangata. Ko te hapa nui rawa atu i mahia e te tohunga koiora rangahau ko te moumou taima me te whakapau kaha ki te tirotiro i nga raru tuarua, iti me te whakahÿ, i purua e ia tona roro me te whakapouri i tona hinengaro, kaua ki te whakawhirinaki ki nga meka me nga raraunga. kei a ia ano me te whakatau i ona mohiotanga ki runga i nga hua ka puta mai i nga whakamatautau taketake.

Kia maumahara tatou ki te mea ka kohia e te kararehe he rau "maamaa" mai i tetahi rakau i roto i te ngahere, ka makona nga hiahia katoa o tona rauropi ma te kai i taua rau "maamaa". I roto i taua rau kotahi, kua kuhu te natura i nga matÿ katoa e tika ana hei hanga i nga ruma hou i roto i te tinana o taua kararehe; ki te wehewehe i aua pÿtau, ki te whangai, ki te hoatu i te kaha, ka mutu ki te whakarato i nga rawa mo nga repe.

Hei poto, kei roto i taua rau nga rauemi mata kua taurite katoa mo te rauropi kararehe; Ko taua rau te kai tika mo te kararehe.

Ko nga momo momo huawhenua mata katoa kei roto i te
Ko nga Kaihanga rite

Ki te kore e kitea e te kararehe i runga ake nei he kai hei kai i tua atu i tera rau, ka noho ki runga i taua momo kai mo nga marama, tau ranei i te mutunga, e kore e rongo tona tinana i te ngoikoretanga o nga huaora me etahi atu mea kai mo taua mea. Kare he rereketanga mena

Machine Translated by Google

hei utu mo te rau o te rakau, kei a ia etahi atu tipu.
Ko te mea nui ko te mea ko te kai e kai ana he NATURARA ME TE TONU.

Ina hoatu e ratou he mehua kai ki mua i te hoiho, i te kaihe ranei, kare rawa ratou e manukanuka ki te whakaaro karekau pea te nui o te pÿmua me te huaora mo te kararehe, ahakoa e tino mohio ana tatou he kararehe ano hoki, penei i te tangata, ka hiahia ratou. nga momo huaora katoa, nga kohuke me etahi atu waahanga kai.

Ka tino kite nga tangata katoa he iti rawa te kowhiringa o nga momo kai kei roto i nga mano tini momo momo kararehe kaore rawa e whai waahi ki te kohi me te whiriwhiri i nga mea e pai ana ki a ratou. Me noho ratou ki runga i nga momo momo kai noa e waatea ana i to ratau takiwa tata.
Heoi ano, kaore e taea e matou te kite i tetahi keehi o te avitaminosis me etahi atu ngoikoretanga kai i roto i a raatau.

Mena ka haria e koe nga kai e kainga ana e aua kararehe ki roto whare taiwhanga a nga kaimatai koiora, kei roto i ia waahanga ka kitea etahi matÿ he rereke te ahua me te rahi. Ka korero ratou ki a koe kei roto i tetahi tipu he nui rawa te pÿmua, te nui o te ngako me te nui o te huaora kotahi me etahi atu. I roto i ia tipu ka tohuhia e ratou etahi waahanga 10-15 kua kitea e ratou, ka ata whakatauhia e ratou nga rahinga takitahi. Ahakoa i roto i nga hua tino whai rawa ko te maha o nga waahanga kua angitu i kitea e ratou kua tino iti. Ko te mea pono, kaore tenei e whakaatu ana ko ia o aua momo kai kei roto noa iho i te tekau ma rua neke atu ranei o nga kai i kitea e ratou; engari, he tohu kei te kore rawa o raatau pukenga hangarau me o raatau rauemi ki te tÿtari katoa me te whakatau i runga i te kounga me te ine i nga waahanga katoa kua huihui mai ki roto i te taiwhanga taiao kia whanau ai te tinana huawhenua kua hoatu.
Ko te tikanga, i roto i nga momo kai kua kitea e ratou ko enei momo momo whakauru noa iho; ko te toenga kua huna ki a ratou.

Machine Translated by Google

Ko te take nui mo tenei ko te mea i kitea nga matÿ

e te hunga koiora ehara i te mea tuatahi o aua huawhenua, engari he puhui ka puta i roto i nga momo momo momo huawhenua. I te urunga ki roto i te tinana kararehe, ka pakaruhia, ka whakahiatotia ano, i te wa e mahia ai nga puhui hou e rite ana ki nga hiahia o te rauropi.

KATOA KATOA KAUPAPA E NGA KORERO HE WHAKANUI O NGA KAUPAPA KAUPAPA

Ko te tikanga, ko nga huawhenua katoa e toru nga momo matÿ matua. Ko tetahi he wai, e mohio ana tatou katoa. E mohio ana tatou e kore e taea e tatou te noho ki te kore wai, a tera pea tatou e maumahara ko te puna wai tino parakore me te tino haumaru e mohiotia ana e tatou ko tera kei roto i nga hua me nga huawhenua. I muri mai, ka tae mai te roughage. Koinei te matÿ hei hanga i te anga o nga tinana huawhenua, ka puta te ahua me te pakari. Karekau te roughage e pakaru ana, ka uru ki roto i nga whekau kararehe; ka peia atu i te tinana i te ahua o te tai. Heoi, he mea nui tenei mo te kai kararehe. Mehemea karekau he taratara, ka pakaru katoa nga kai i kainga e te kararehe, ka whakakohia, karekau he mea hei peia e te whekau, a ka roa ka memenge, ka maroke. Heoi, he mea rereke te kii, he maha nga tangata he poto te kite, e kii ana he "korero" te kirikiri, ka tangohia e ratou i roto i a ratou kai, na reira tata ki te katoa o te tangata e pa ana ki te paopao. Arÿ, ko te tino take o te kÿroke ko te kore o te kirikiri i roto i te kai. Engari ki te hoki ki te kaupapa e matapakihia ana, ko te whakamutunga o nga wahanga e toru o nga matÿ kei roto i nga huarÿkau me nga huawhenua ko te kai ake, ka tino kemuhia, ka whakahiatotia e te rauropi.

Ko nga rereketanga nui i waenga i nga huawhenua kanorau ka puta mai i nga rereketanga o te rahinga o enei momo matÿ e toru.
No reira, ko te rereketanga nui i waenga i te tarutaru noa me nga huarÿkau ko te nuinga o nga kaarai o mua, engari he iti noa te rahi o nga hua, me te nui o nga matÿkai me te nui o te wai. Na te hanganga motuhake o

Machine Translated by Google

Ka taea e o ratou whekau kunatu me o ratou mohio ki te rumi, ki te whawhatiwha ka taea ki te kuru i te tarutaru, ki te tango i nga matÿkai kua marara noa ki roto, ka peia atu te toenga mai i o ratou tinana. Koinei te huarahi e taea ai e etahi kararehe te kai mai i te tarutaru maroke, te kakau witi ranei; e taea e te kamera te ora i runga i nga tataramoa o te koraha, me te kaihe i runga i nga taru taratara o te koraha.

Mai i tenei, ka taea e tatou te whakatau i te whakatau nui kei roto i nga huawhenua katoa nga matÿkai e tika ana mo te oranga o nga kararehe kararehe, i etahi huawhenua ka puta i roto i te ahua marara, i etahi atu ka tino kaha. I roto i nga kai maori ko te wÿnati, aramona, witi, pini, rÿwai, kÿreti, panana, karepe me era atu hua katoa, muri iho ko etahi atu pakiaka, otaota me nga kakariki; ara, ko nga tino kai i kapohia e te tangata mai i te waha o etahi atu kararehe, a kua whakaritea ki a ia ano. Heoi, i nga wa katoa ka puta te patai mo te kai mata hei kororero, ka whakahoki whakama noa taua tangata: "Me pehea e whangai ai ahau i te kore kai maoa?" He korero whakama rawa atu e kore e kitea e te tangata i te ao, engari ko te mate kua whakapoapoa te tangata i te waranga kai-tinana, inaa, ko te whakautu tonu a te nuinga o te tangata. Ko te hunga karekau he wheako e tika ana, kare ratou e mohio ki te whai rawa me te pai o aua matÿ me te iti o te rahinga e hiahiatia ana hei whakatutuki i o tatou hiahia o ia ra. I roto i to 'u iho tupuraa, e rave rahi matahiti to 'u taeraa 'tu i te parau mau. Engari ka korero ano ahau mo tenei i muri mai.

Ko nga mea kai ka kitea i roto i te ahua o te ahua o te hua o te rakau ka marara noa atu ki ona rau, kiri me ona manga. Ko te kararehe nui penei i te giraffe ka whangai i a ia ano ma te whangai i nga rau rakau. Ka honoa tetahi puku iti o te rakau ki runga i tetahi atu rakau, ka wana ona manga, ka puta nga hua rite.
He tino tohu tenei kei roto i te puku nga mea timatanga katoa e tika ana hei hanga i tetahi hua.

Inaianei, he aha enei waahanga tuatahi? Ko ratou nga ngota, tera pea ka kiia ko te matÿriki matÿ iti rawa e kore e taea te wehewehe

Machine Translated by Google

o te huÿnga ka whai waahi ki te huringa matÿ, me nga ngota ngota, ko nga matÿriki iti rawa o te huÿnga, te pÿhui ranei e noho motuhake ana. Ko nga tipu kai katoa he rite tonu nga huÿnga, na te rereke o nga ohanga me nga whakaritenga o nga momo puhui i hangaia, he rereke te ahua o tetahi ki tetahi, te tae me te reka. I tua atu, he rite tonu te koroka me te hipi. I te whakaurunga ki roto i te kopu o te hipi, ka huri te koroka i tona hanganga ngota ka noho hei hipi.
He rite ano te ahua o te hua me te tangata.

Ko nga tipu katoa me nga kararehe kararehe he mea ke noa atu me te tohanga o nga ngota. Ko konei te tino whakamiharo me te taiao e kii ana i a ia ano. Ka makahia e matou te witi mo te meneti kaore i nui ake i te upoko o te titi. Ka roa ka puhoi te tupu, katahi ka wana nga manga me nga rau, a tona wa ka hua. No muri ka huri hei kau, he hoiho, he tangata ranei e kopikopiko ana i tenei ao mo te wa poto, katahi ka whakahoki i ona ngota ki te whenua. I reira, i raro i te mana ora o te ra, ka ora ano aua ngota, ka tukuna he ora hou ki roto, ka huri ano ki roto i nga tipu me nga kararehe kotahi, ki te haere tonu i nga huringa mutunga kore o te hanganga.

Engari kia whanau ai he rauropi ora, me tino ORA te tinana huawhenua. Hau atu â, e ere roa 'tu te maa ia ora noa; Ko te kai huawhenua tino tika me WHAKAMAHI, KAUA E MOE.

Ko nga wheako roa kua whakaatu mai kaore nga manu whare herehere e makona kakano maroke anake. Ma o ratou kakano maroke ka tono kai hou ano. Ko te momo momo kakano me te kai hou ehara i te mea nui. Ka taea te whiwhi kai tino pai ma te whiriwhiri i etahi momo kakano, witi ranei me te taapiri atu ki tetahi momo hua huawhenua hou.

Ko tenei meka ka kawe mai ki te whakatau nui ka mutu te kai tino pai i muri i te maroke iti. Na

Machine Translated by Google

me pehea e kiia ai hei oranga mo nga matÿ ka puta mai i nga oumu, i nga kiuta me nga kauae o nga mihini haruru?

Heoi ano, karekau nga rauropi kararehe e pa kino ki te kore kai hou i nga marama torutoru o te takurua.
No te mea ka mahia e ratou te ngoikoretanga i te puna me te raumati, i te wa e ora ai nga mea katoa. Na te natura i awhi ratou ki taua momo oranga. Ko nga kakano kua maroke, nga pata me nga pini, he kai ora, engari kei te noho mokemoke me te moe. Waimarie, ka ngawari te oho, te whakahohe me te huri hei kai tino pai ma te ruku ki te wai me te pupuri i te hau makariri mo te ra kotahi, e rua ranei. No reira, ma te kai i nga karepe kua tipu (whakahohe) ka whai waahi te tangata ki te whai kai tino pai i nga wa katoa o te tau me nga kokonga katoa o te Ao. Ka taea e ia te whakamahi i te toenga o nga mano o nga kai hou me te hiakai ki te whakauru i nga momo momo kai ki roto i ana kai me te pai ake o te oranga.

Ko te ora te whakahaere o te kaha me te matÿ. Ina hiahia ana matou ki te hanga miihini, ka whakakotahihia e matou nga waahanga e tika ana kia rite ki te mahere, a ka oti nga korero whakamutunga, ka mahi nga miihini. Ko taua take e neke ai te wheketere tangata ka tapaina ko te wairua, e hono ana ki era atu matÿriki katoa, ka oti te hanga o te rauropi me te neke.

Ko nga Ahuatanga o nga Pÿmua, Huaora me Nga Kohuke me nga Waihanga Kai Kai takitahi

Me Kare I Tuturu He Turanga mo te Matapakinga

I te wahanga whakamutunga i kite matou ko nga tinana huawhenua kai katoa kei roto he rite tonu nga huÿnga, a, na te rerekeetanga o nga ahuatanga matÿ me te ahuatanga o te tinana na te rereketanga o te hanganga me te hanga ngota.
Ko te mea pouri, kua warewarehia e nga kaimatai koiora tenei meka kaore e taea te whakahÿ, kua whakatauhia e ratou te katoa o te pÿtaiao ki runga i nga momo puhui matatini kua kitea e ratou i roto i nga kai. I te haurangi i nga kitenga i kitea i roto i o raatau whare taiwhanga, kua kati o ratou kanohi ki runga i taua taiwhanga ataahua o te taiao e tukuna ana e matou he purapura iti rawa atu.

Machine Translated by Google

kare e kitea e te kanohi tahanga, ka tukuna, hei utu, i roto i nga wiki torutoru, me nga kai tino pai e makona ana i nga hiahia katoa o to tatou tinana i roto i nga ahuatanga katoa. Engari ka peia atu e ratou tera taonga nui o te taiao, ka tahuna ranei, ka whakangaromia, ka oti te whakarite, i roto i o raatau whare taiwhanga pouri, etahi mea mate e rite ana ki a ia. Ka whakanuia e ratou enei hupa i naianei ki nga ingoa me nga nama maha, ka whakamahia hei whakakino, i te tuatahi, i o ratou ake whekau me o ratou tamariki harakore.

No reira, ka kitea he maha nga momo momo karepe, ka kii ratou kei roto i nga karepe nga mea penei-a-pera, me te mea kahore he mea ke atu. He pera ano ta ratou mahi mo nga kai katoa o te ao me te kai kore-maori, a ko nga kai e taea ai e ratou te kimi i tetahi o aua waahanga ka tohua mai ki a matou hei puna mo nga matÿkai kua hoatu. Ko te hua o te ahua poto, ko nga kai tino kino e tohuhia ana ko nga kai tino taurite me te rereke.

Me tango noa he pene ka tuhia he rarangi o nga matÿ kua kitea e nga tohunga koiora i roto i nga kai ka riro mai i te kau: te mÿti, te ate, te roro, te ngakau, te miraka, te honi me te tiihi. Inaianei kia kite tatou mena ka kitea e ratou enei matÿ katoa i roto i te karaka, i te kakau witi, i roto ranei i nga otaota maunga noa i te ahua rite. Ko te akoranga kaore. Heoi e kore e taea e te tangata te kii ko nga mea e mahia ana hei hanga i te tinana o te kau, ko aua tipu tonu; ara, he mea hanga katoa te kau i aua tarutaru. Mena ka whakaarohia e tatou nga kai kararehe he kai tino tika mo te kararehe kai, na te mea ko te tinana katoa o te tupapaku me tona kiri, nga wheua, nga toto me nga kikokiko, me te mea ano, me ona ruma ora katoa, he rite te uara kai. ki tera o te tarutaru. Engari he aha te uara o te miraka, te pata, te mÿti ranei i tangohia motuhake? He hautanga iti o ia o ratou o te uara o te tarutaru noa, me te mea kei te ahua mata. Ko te toenga o nga kai o aua matÿ i muri i te tunu kai kaore e hiahiatia kia whakanuia. No reira, ia ite tatou i te faufaa mau o te û aore ra te i'o, tei faahanahanahia e te mau taata feruriraa ohie e rave rahi tenetere!
No reira, kia whakatauhia e tatou te tino utu o enei panui katoa e whakapaipai ana i nga tini me nga momo momo miraka maroke me te miraka waiu.

Machine Translated by Google

E kii ana te Tikanga mai i tenei wa kia mauria mai nga kaikawe korero pera me te whiu nui, no te mea kei runga i o ratou pokohiwi te kawenga mo te mate o nga miriona tamariki.

E whakaae ana ahau kei te pirangi tonu te tangata ki te ako i nga mea hou, ki te kuhu ki roto i nga mea ngaro o te taiao, ki te whakawhanui i te pae o tona matauranga. He mea nui kia mohio nga rangatira katoa o te wheketere ki nga mea ngaro o nga rauemi mata e hiahiatia ana mo tana wheketere.

Tukuna nga kaiputaiao rangahau ki te whakatewhatewha i roto i nga pakitara e wha o o raatau taiwhanga tae noa ki te ra, ka angitu ratou ki te whakatipu tipu mai i te kakano i tito katoa i nga waahanga waihanga i mahia i o raatau awheawhe. Na ka rite to ratou whakaaro nui ki te whakaaro nui o te natura. Engari kua ki tonu to tatou ao i aua momo kakano, e whiwhi ai tatou i te tino kai pai e makona ai nga hiahia katoa o to tatou tinana. Karekau taua kai i te iti o te koha.
Kaore he taonga i ngaro; karekau he matÿ e nui ana; kei ia waahanga tona kounga, tona rahinga me ana mahi e whakatauhia ana e nga tatauranga tino tika.

E kii ana ratou ki te kai i nga pÿmua, i te mea he pai nga pÿmua mo te hauora. Engari kia pehea te nui o ta tatou kai? He whika e whakaaehia ana mo o taatau whakaritenga o ia ra? He mea tika nga pereki mo te hanga whare, engari he pono e kore e taea e tatou te whakahiato noa nga pereki, te whakatakoto ranei tetahi ki runga ki tetahi me te kore he moata.

Kua eke nga tohunga hangarau hou ki roto i te waahi. Kua neke ratou he tohunga mohio ki te miihini o etahi wheketere uaua, a inaianei kei te hiahia ratou ki te pupuri me te whakahaere i aua wheketere.
I nga waahi katoa he kongakonga o nga rawa mata kua kohia ohorere.
Ka haria noa e ia o ratou nga mea katoa ka taea e ia te kawe ngawari, ka whangai ki te wheketere. Na tetahi he kohatu, he rino tetahi; ko te tuatoru he kawe paru, ko te tuawha he wai. Ka huihuia enei katoa kaore he mahere, he hoahoa ranei, katahi ka haere ki te tiki atu.
He maha nga matÿ pararopi me nga matÿ pararopi e hanga tonu ana

Machine Translated by Google

ahua. Ka whangaia e tetahi te miihini ki te kutanga o tetahi matÿ, me te kii he pai; ka whakakiia e tetahi ki te peere o te matÿ tuarua, me te kii he pai ake te whai hua. No reira ka koowaowaotia e te katoa te wheketere me nga mea katoa e whakaarohia ana e ia he rite ki nga waahanga o ona rauemi mata tika. Ka mahia nga whakamatautau, nga whakamatautau mutunga kore. I tetahi taha, he maha nga tangata poauau kua tahuna aua rawa ki te ahi; i tetahi atu taha, kei te tere nga tangata katoa ki te kohi i nga toenga ka taea e ia i roto i nga pungarehu ngongo ka whangaia ki te puha o te wheketere.

Ko te tikanga, ka timata te wheketere ki te mahi koretake. Ko te nui ake he hee te mahi a te wheketere, ka nui ake nga mahi a enei tohunga kua puta. Ka oma ratou i tenei huarahi me tera huarahi ki te rapu huarahi hou me nga taonga hou. I roto i taua hikaka, ka takahia, ka tahuna, ka tahuna ranei nga mea matÿ tino nui o nga rawa, he mea iti rawa i etahi wa kaore e kitea e ratou. Ka kite ratou karekau he hua o a ratou mahi, ka haere haere tonu te ahua o te wheketere i te kino ki te kino, ka haere tonu ki te koraha ka kitea nga matÿ hou karekau he hononga ki nga rawa o te wheketere, a ngana ki te whakahaere i nga mahi o to raatau tipu me to raatau awhina. Mo tetahi wa, ka aukati tetahi o aua matÿ hou i te tangi o te wheketere, ko tetahi atu ka whakamomori i tana koiri, ko te tuatoru ka whakapoipoi i nga tere whakahaere o etahi miihini, ko te tuawha, he rereke, ka tere ake. Ko enei huringa he tohu pai ki a ratou; ka peke atu i te hari me te pakipaki i o ratou ringa ano he tamariki nohinohi, katahi ka haere ki te rapu matÿ "kaha ake, whai hua". I etahi wa, ka mutu te mahi katoa o etahi waahanga o te wheketere, he koretake ranei te mahi, ka whakararu i te haumaru o o raatau hoa tata. I reira ka whakaatu nga tangata i to ratou tino mohio. Ma te mohio ki te tango me te maka atu i aua waahanga "kore".

Ehara i te mea miharo ko enei mahi katoa ka mutu ki te kore rawa, katahi ka peia nga wheketere ki waho o te mahi. Engari kaore e ngaro te tumanako o nga miihini whakahiato.

Machine Translated by Google

Ka tohe tonu ratou ki o raatau whakamatautau, kare e maumahara ki te tino miihini o aua wheketere, te ahua, kua whakakahoretia e ratou.

Ko te whakataurite tonu o te tinana o te tangata ki te wheketere kaore i te mahia i roto i te tikanga taipe. Ko te tinana o te tangata he wheketere penei i era atu wheketere katoa, na tenei rerekee he uaua rawa atu i te wheketere noa me te iti o ona waahanga ko te nuinga kaore e kitea, e kore e marama ki te tangata.

He rite ki nga miihini o runga ake nei, ka mahia e o maatau tohunga koiora nga whakamatautau i runga i te tangata ma nga taputapu kino rawa atu kei te ringaringa, ma nga kai tino pai rawa atu ka taea, ma nga momo takahanga hanga me nga paihana whakamate katoa e mohiotia ana e te tangata. Ka whakaputahia e ratou nga rarangi mutunga kore me nga ingoa kore mutunga o nga matÿ me te whakapohehe i nga tangata me o raatau tohutohu whakapohehe. Ka whakaaro ia tangata he aha tana e pirangi ai, ka korero ia tangata i nga mea e puta mai ana i roto i tona hinengaro, he mahi ohorere, i runga i te ture o te koromatua.
Ka whakakiia e ratou nga mano tini o nga pukapuka ka waipuke te ao ki a ratou, ka whatitiri ratou puta noa i te reo irirangi, ka ta ratou panui ki nga niupepa.
Engari ko nga mea katoa e mahia ana e ratou he teka, ko nga mea katoa e kii ana he whakahe.
E tohu ana ratou i te matÿ tino kino he tino whai hua, engari ka aukati i te whakamahi i nga mea e tika ana. I roto i tenei medley o te welter me te rangirua, ko nga kaituhi ano e whawha ana i roto i te pohehe me te pohehe, i te wa e noho poauau ana te hunga whakarongo me te pohehe.

I tenei wa, aue, ko te hunga e tata ana ki a tatou ka wehe i tenei oranga i roto i nga miriona, kaore he take i mua i te wa tika.

Ka karanga ahau ki nga tangata whakaaro rangatira katoa o te ao kia puta mai o to ratou ngoikoretanga o te ngakau me te mea mo to ratau ake oranga me o ratau whanaunga. Tukua mai ratou ki te hono mai ki a au kia maataki ai to tatou mana kotahitanga ki te whakatuwhera i nga kanohi o te tangata, ki te whakatika i nga tikanga pohehe o te kai me te whakamutu i aua kohuru kino.

Kia ara ake nga kanohi o tena, o tena, kia ata titiro ki nga mahi nanakia e whakapouri ana i te ao hou. Na te he o te whakaaro i mahia e o tatou kaiputaiao, kua kuhu te hunga whai hua me te hunga whakaaro ki te mara. Ko nga kai tino kino me te tino puremu ka panui noa hei puna huaora me te

Machine Translated by Google

ka hokona nuitia ki te marea. Kei roto i enei ko nga pihikete, nga reka, nga inu ngawari penei i te Coca-Cola me te rÿmana, nga kai kua purua, nga miraka maroke me nga mano tini o nga momo momo kai, kua kore rawa atu i o raatau kai tino nui, a, he tino kaha ki te pa mai i nga mate me te patu tangata. Ko nga matÿ tino mohio ka kohia mai i konei, i kona, ka konatunatuahia, ka whakakiia ki roto ki nga tine me nga kaata, ka tapaina ki te wero roa o nga ingoa mokai ahua putaiao, ka hokona ki te iwi whanoke hei "whakarite kai" mo nga utu utu nui.
I runga i tenei ahuatanga kua hokohokohia nga rongoa hou ka utua e nga whare taiwhanga motuhake he komihana 50 paiheneti ki nga taakuta i runga i nga utu i tukuna ki nga turoro i tukuna atu ki a ratou. Me whakaki e te tangata nga rau pukapuka mena ka hiahia tetahi ki te whakaatu i tetahi pikitia mo nga mahi pirau katoa o te ao o enei ra. I tenei wa, kaore au i te waatea ki te kawe i tera mahi.

I tenei wa, ka kitea e nga tohunga koiora tetahi huaora i a raatau rangahau. I muri tata ake nei ka kitea e ratou ehara i te mea he puhui ngawari, engari he huinga matÿ o te tekau ma rua, ka tohua he ingoa mo ia matÿ. Ka ata kite ratou kaore tetahi huaora e whakaatu ana i tona kaha ki te kore etahi atu, ka kite ranei ratou, i te whakaurunga ki roto i te rauropi, ka huri tetahi matÿ ki tetahi atu, me era atu.

Ko nga paanga o nga huaora horihori ki te rauropi o te tangata ka kitea, ka taupatupatu. Ka whakatakoto nga tangata i nga pereki o tetahi rarangi whare ki runga rarangi i runga i te rarangi karekau he kumete, katahi, hei whakatika i taua he, ka taka e ratou he ipu nui o te kumete iti ka ringihia ki runga i te whare i te wa kotahi. Ka piri ki te mata o waho o nga pereki, ka tiakina e taua moata te whare mai i te hau me te ua mo tetahi wa, engari kaore e uru ki nga hononga i waenga i nga pereki, a, ko te tikanga, kaore e tae ki nga papa o roto o te hanganga. I etahi wa ka whakamahia he nui rawa o taua kumete teka; katahi ka hinga noa nga whare katoa e ruru ana tona turanga. Koinei te mea ka tupu i etahi wa i te werohanga o nga huaora, ka mate te manawanui i muri tonu i te werohanga. Me pehea e taea ai e tetahi te whakaatu hei matÿkai he matÿ te rahinga iti rawa e mate ai te tangata i roto

Machine Translated by Google

e rima meneti o tona urunga ki te tinana o te tangata? Afea te taata e ara ai e e faarue ai i taua mau huru maamaa ra? Ahakoa te tini o nga ngoikoretanga, nga pouritanga me nga aitua, ka tohe tonu te tangata ki o ratou huarahi pohehe me te kino, me te kore e hoki whakamuri i tetahi taahiraa.

Ka puta tonu nga pukapuka hou; Ko nga rarangi hou me nga taunakitanga ka taapiri tonu ki nga mea tawhito ka rere tonu te waipuke o nga paihana mai i nga wheketere ki roto i nga whekau o te tangata. Inaa nei, e hia mano nga pukapuka kua tuhia mo te kai me nga kaupapa e pa ana, he rereke nga tirohanga me nga tirohanga, rereke nga korero me nga korero, rereke nga rarangi me nga ripanga.

Me whakaaro tatou mo te wa poto ko nga pukapuka i tuhia ki te takitahi huaora me etahi atu kai kai, he pono katoa nga taunakitanga o nga kai me te rarangi o nga kai motuhake. Ka whakaaro pea tatou mehemea koinei tonu te tikanga o te kai a te tangata me te hunga e hiahia ana ki te noho ki tenei ao kei raro i te hiahia pouri kia ako i aua pukapuka katoa ma te ngakau. Eaha ïa te tupu i nia i te mau mirioni taata e ora ra i nia i te mau mou'a e te mau afaa, i roto i te mau oire rii atea e te mau oire iti, e aita to ratou e ravea no te haamatau ia ratou iho i taua mau tabula maa e te mau tabula? Me mate ratou i te hemokai?

Kare, e hoa ma, maranga mai i to mate koretake, no te mea ehara tera i te ahua o te oranga mo te tangata. Ko te ahua o tera, kare rawa he oranga; he moemoea. Me huri tonu to tatou whakaaro ki nga raruraru kai.

Ko nga panui e pa ana ki nga waahanga kai me nga kai o ia tangata me aukati, ka mutu nga whakahaunga katoa mo nga huaora horihori me nga raau taero paihana i te wa kotahi.

Kotahi noa te huarahi ki te wetewete i te tangata mai i tera moemoea mo te katoa, ko te whakauru i te huringa tino nui ki roto i to tatou ahua noho me o tatou tikanga kai. Ko enei tikanga me whakarereke kia rite ki te whakakotahi me te whakakotahi i te punaha kai tika me te oranga o te tangata. Ko te whiriwhiri i waenga i nga waahanga kai takitahi ka kore e whai take whaihua, ka kore e whai whakaaro te tangata ki nga kai motuhake. Anake taua tino taurite

Machine Translated by Google

me pupuri nga kai ki te kainga i te mea he rite nga uara kai; i etahi atu kupu, ko nga kai katoa e kainga ana e te tangata, me tino kai i a ia ano.

Kaua nga kaipÿnui e whakaaro he tino uaua ki te arahi i nga tangata katoa i runga i taua huarahi whakamiharo. Ko te ahua anake kei te mata. I te mea kua paahitia e ahau nga waahanga katoa, e mohio ana ahau, kaore i te uaua, he mahi tino ngawari, kua rite ahau ki te whakapau i taku wa me taku kaha.

Me hanga e tatou nga tikanga e taea ai e te hunga whai rawa me te rawakore, te rahi me te iti, te ako me te ngawari ki te noho ora me te kore e noho ki raro i te herenga ki te whiriwhiri here i waenga i nga kai e kainga ana e ratou. Na ka whakatauhia te kowhiringa o te kai ma o tatou ahua o te reka, ko nga hiahia me nga hiahia ka waiho hei kaiarahi mo tatou ki te kowhiri i nga kai maori.

Ka miharo pea tatou, i muri i nga mea katoa, he aha te rapu a nga tohunga koiora me te aha ko ta ratou tino whainga. Tera pea karekau ratou i tino marama ki ta ratou whainga whakamutunga, engari maku e korero atu. E ngana ana ratou ki te kimi he aha nga momo matÿ e hiahiatia ana e to tatou tinana kia ora ai te oranga. E hiahia ana ratou ki te kimi i te mahi tika o ia huaora me ia kohuke i roto i to tatou rauropi. Ka kitea e ratou ko tetahi huaora e whakaihiihi ana i to tatou tipu, ka tiakina e tetahi atu ki nga mate, ko te tuatoru ka whakapakari i nga niho, me era atu. Engari kaua e tuku i a ratou ano ki enei raruraru katoa, he pai ake ki te haere ratou ki nga ngahere o Awherika mo te wa kotahi ka patai ki nga arewhana i reira he aha te momo pire calcium i tangohia e ratou hei whakatipu rei kaha, he aha ranei nga momo porotini. i pau ratou ki te whakaemi i to ratou papatipu nui?

Me whakaaro tatou i muri i to ratou whakapau kaha mo nga mano tau i te mutunga ka tae ratou ki ta ratou whainga. Ka taea e ratou te mohio ki nga waahanga katoa i roto i te witi witi ranei i etahi atu tinana huawhenua me te mohio ki nga korero katoa mo o raatau mahi i roto i to tatou rauropi. Engari ko ta ratou e rapu kaha nei, kei te ringa kee, kei te whai rawa ano hoki. Na kua eke ratou ki to ratou tino rangatira

Machine Translated by Google

te whainga, ko te tino whainga e kore e taea e ratou te eke ki roto i o raatau taiwhanga i muri i nga mano tini tau. He aha ake ano ta ratou e rapu ai?

Engari kaua te kaipanui e kii he tangata poauau rawa nga tohunga koiora. He take to ratou ki te mahi pera me o raatau ake tirohanga he tino kaha, he tino take. Mo nga kaiputaiao he tangata "civilized and cultured"; ehara ratou i te tangata o mua e noho ana i nga ngahere pouri, e noho ana i roto i nga kahui, i nga kainga kararehe. Na me pehea e whakarerea ai e ratou a ratou taro ma, a ratou keke reka me a ratou keke reka, ka whakakiia o ratou mangai ki te witi mata, ano he mohoao o mua? He pono, i te hurihanga o te witi katoa me te kore poke ki te taro ma, ki nga keke, haunga te maaka mate me te huka, ka ngaro katoa ona mano tini o nga mea kai, engari karekau he awangawanga mo ratou. Kare rawa ratou e tuku kia wareware tatou ko te maaka kore ora me te huka, kei a ratou ano "nga painga." Ka whakaratohia e ratou nga kaarai e tika ana hei whakarato i te mahana ki o tatou tinana, i te wa e makona ana nga hiahia o o tatou whekau, repe me nga nerves e nga rauemi whakamiharo "pÿtaiao" penei i te huaora artificial, te whakarite kohuke, te homoni teka, me te nui ake o te tini o nga paihana, he pai ake i te kotahi. tetahi i roto i te kaha me te kaha.

Ka mutu, ka aha ki nga ahumahi, ki nga hohipera, ki nga taote, ki nga nÿhi, ki nga whare rongoa, ki nga taputapu rongoa me etahi atu taputapu pera? He aha nga mahi kaore i mahia ki te hoko mai me nga mahi kaore i whakapaua ki te hanga! Me pehea e taea ai e ratou te whakarere i aua "mahinga" katoa mo taua witi iti? Kare e taea te whakaaro he mahi penei, he iti rawa te mahi. He iti rawa te mea mena ka mate te mano, kaore, ka mate nga miriona taangata i te mate ngakau, te mate pukupuku me etahi atu mate. Kare e roa ka mate te tangata, no reira kare ainei i te mea pai kia mate wawe ratou kia mawhiti i nga mamae me nga mamae o tenei ao? He aha te painga o te noho ki te 200 tau i roto i te ao e tino kikii ana? Eiaha e maere i te iteraa e te vai ra te mau taata mai teie te huru feruriraa. E nehenehe e parau e te rahiraa o te taata, tei matapohia i te faatîtîraa i te amu i te tino, te mana‘o ra mai tera i teie mahana. Engari he pono taku korero ki te ao katoa, ME TE KATOA TANGATA

Machine Translated by Google

KAUPAPA TANGA I TE KAUPAPA MATA. KO TE WHAKATAUTANGA TENEI A TE NATURA.

Heoi ano, kare ahau e whakahÿ ko te hiahia ki te mahi i te tangata i roto i te kaupapa arata'i o te hunga koiora. Ia ite râ ratou i te manuïa-ore-raa o ta ratou mau tutavaraa, e tia ia ratou ia taui i ta ratou mau ohipa atâta ma te ore e haamaoro noa e ia faaea oioi noa ratou i te neneiraa i te mau buka atoa no nia i taua mau tumu parau ra; kei kanga ratou mo nga whakatupuranga e haere ake nei. I te whakakotahitanga o nga korero me nga whika e kitea ana i roto i nga pukapuka e pa ana ki te kai, kua ata tirotirohia e ahau nga taunakitanga e waatea ana, kua whakatauhia e au mo te kai kai mai i tenei wa me whakaaro nga tangata katoa, kai rite.

Mo runga i tenei whakatau, kaua rawa e noho pohehe me te whakahÿ.

No reira, i te mea ko nga pukapuka kua taia i tenei wa e pa ana ki nga kai o te tangata takitahi me nga momo kai motuhake kua tutuki i a raatau mahi, me unu katoa mai i te tohanga kia kore ai te hinengaro o te marea e whakapourihia e o ratou ariÿ koretake me te taupatupatu. . Arÿ, ko nga pukapuka katoa e pa ana ki nga mahi me nga "painga" o te pÿmua, te warowaihÿ, te ngako, te huaora me te kohuke me aukati. Me penei ano nga panui kino katoa e ngana ana ki te whakamatau ko te uara o etahi momo kai kei roto i etahi matÿkai kei roto.

Ahakoa ko nga pukapuka e ngana ana o ratou kaituhi ki te whakapumau i te pai o etahi momo hua ka whakaritea ki etahi atu, me kii he mea kore noa. I te nuinga o te waa, ka anga atu nga rangahau a muri ake nei ki te whakahaere i nga whakamatautau whanui hei whakarato i nga raraunga e tika ana hei whakatau i te taumata o te whakawhanaketanga me nga painga o tetahi karaehe o te kai ki te whakataurite ki etahi atu karaehe. Hei tauira, ka mahia he rangahau kia mohio ai nga rereketanga i waenga i nga hua, pata, pini, nati, huawhenua kaakaariki me nga pakiaka, mena he rereke enei rereke, kei te noho tonu.

Machine Translated by Google

Mai i tenei wa, ko te mahi matua a nga kaituhi, kaiputaiao, takuta, kairipoata me nga tangata atawhai ki te whakaatu ki te iwi whanui nga ahuatanga katoa o te kino nui i puta mai i te paheketanga o nga kai o te taiao me te whakahau i nga tangata kia ngohengohe ki nga tikanga. o te natura.

Tino Tino me te Tinana Hore

Ko te tangata e kai tonu ana i te kai maoa he huinga tangata e rua i roto i te kotahi; e rua ona tinana. Ko te tinana tuatahi, ko te TANGATA TINO, ko te tangata pono ano, kua kiia mai i runga i te oranga o te taiao, a kei te mau tonu i te kai o te taiao. Ko te tuarua o nga tinana, ko te TANGATA HAKA, kua puta mai i runga i te tikanga o te kai maa, te maoa, te kai hanga, me te noho tonu i runga i te kai koretake anake.

Ko nga pÿtau katoa i roto i te tinana o te tangata, he oranga, he tohungatanga, he kaha, e mau tonu ai te ora me te pupuri i te tangata i runga i ona waewae, ka hangaia, ka whangaia, ka whakahaeretia, ka whakakapia katoatia e nga kai maori. Ko era nga ruma e kaha ai nga uaua, e whakahaere ana i nga uauatanga o te ngakau, e tuku ana i nga hihiko o te roro ki te tinana, e whakaputa ana i nga mea huna. I te taha o enei pÿtau kua tino whanakehia, tera ano etahi o nga pÿtau e rite ana ki te ahua o te ahua o nga pÿtau noa, engari, ko te mea, ko te tino hanganga tuatahi, kaore he miihini me nga miihini e tika ana mo nga mahi motuhake, ka paheke, ka mate. Ko enei pÿtau ka whanau, ka whakatipuhia, ka whakanuia katoatia i runga i te utu o te kai kino me te kai kino.

I roto i te tinana o te kahunga kai maoa, he iti noa te noho a te tangata tuturu ruma pono. Ahakoa te tangata tino angiangi, he nui te wahanga o te tinana he pÿtau kore mahi.

Ko ia repe, okana ranei e hiahia ana ki te maha o nga pÿtau hohe me te motuhake, engari i te wa e hangai ana te taapiri e hiahiatia ana o aua pÿtau, ka mutu te hanga o etahi atu pÿtau i roto i te okana kua hoatu.

Machine Translated by Google

ki te kore ka tipu ki te rahi. Inaianei, na te mea ka puta mai nga pÿtau kaha ma te kai maori anake, i te mea karekau e hoatu e te kaipakihi kai ki tona tinana te nui o nga kai o te taiao, ka tika te okana ki te whakahoki i te ngoikoretanga me te pupuri i tona rahi i roto i nga rohe tika ma te kohikohi etahi o nga pÿtau hohekore i puta mai i te kai maoa. Kei te noho nga whekau me nga punaha katoa o te tangata kaingÿkau ki te kai, haunga nga koiwi, nga whao me nga makawe.

Heoi ano, kei te kaha tonu te tinana o etahi tangata ki te tohe ki nga kai kino mo etahi wa. Ae ra, ka ngenge te kaha ki te aukati i te hanga o te tangata teka ma te iti o te hiahia, te mate o te puku, te nausea, te ruaki, te ohoroa, te mahunga me etahi atu tikanga pera. Ko nga tangata poto e kii ana i enei tohu whakatupato he tohu o te ngoikoretanga o te tinana, no reira, kaua e mutu te kai i nga kai koretake, ka kaha ake te akiaki i a raatau ki te whakamahi hei "whakaora me te whakapakari" i te manawanui. A, i raro i nga huaki tonu o nga kai "kai" ka mutu te whawhai roa me te tohetohe ki te hinganga o te tangata tuturu, ka peia te rauropi ki te whakarere i tana atete kaha me te "whakatau" i a ia ano ki aua kai koretake. Ko te tohu tenei mo te whanautanga o te tangata teka, ka timata ki te kai ano he wuruhi, ka tupu koretake. Heoi ano, ko nga tangata poto e kii ana i tenei tipu he tohu pono mo te whakaora.

I roto i te roanga o te wa ka ngoikore haere te aukati, a, i tenei ra kua eke ki te waahi ka whanau te tini o nga tamariki e rua nga tinana. Ko enei tamariki ka timata ki te whakawhanake i te tangata teka i mua i to ratou taenga mai ki te ao. Ka taea e koe te kite i te tangata teka i nga hikoinga katoa i runga i nga reke me nga waewae o nga wahine, i nga paparinga momona o nga tamariki, i runga i nga pupuhi me nga kaki o nga tane, me era atu wahi. Ko te tangata teka he whakarereke i nga ahua ataahua o nga kotiro i roto i to ratau oranga, ka whakakore i nga tangata pakeke i to raatau mahi. Ka uru ki roto ki te ngakau, ki nga whatukuhu, ki nga oko toto, ki nga repe me nga kopa o te tangata, ka pararutiki i a raatau mahi. I te nuinga o te korero, ka mau i te tangata tuturu ki roto i ona ringa, ka pehia, ka notia.

Machine Translated by Google

I te wa e makona ai te tangata kaingÿkau ki te kai maoa i tana hiakai ma te kai i etahi hua, ko te tikanga ka makona te tino tangata, kare he hiahia ki te kai. Engari karekau he wahi o te kai maori i te tangata teka, no reira ka tono ia i tana ake kai motuhake inaianei. Ko te mea e tino pouri ana ko te whakaatu i ona hiahia kino na roto i te waha o te tangata pono. Ko te hiahia nui ki te kai maoa te tohe o taua taniwha, karekau he hononga ki nga hiahia o te tino tangata. Ka huri taua hiahia ki te kakai i te wa e hono ai nga hiahia poauau e rua, te maanatanga me nga hiahia kino.

I konei ka mahia e te tino tangata, karekau he whakaaro, he whakaaro, he mahi kino rawa atu. Ka whakapau kaha ia i ia ra, i ia ra, ka whiwhi moni ma te mamae nui me te raruraru, katahi, me te nui ake o te mamae me te raruraru, ka huri ia i nga kai maori i hokona mai e ia me ana moni whakapau kaha hei taonga kino, ka whakauru ki roto i tona tinana na roto i tana ko tona mangai, ka keri ki roto i tana awa kai, ka kuhu ki roto ki tona toto, ka hoatu ki taua taniwha, tona hoa riri kino, nana i whakatupu, e whangai ana i roto i tona uma, e mau tonu ana tona tinana whakarihariha ki runga i ona uaua ngoikore.

I konei, me patai ahau ki nga kaimatai ora e whakanui ana i nga pÿmua me nga tumanako teka mo te kaha o nga huaora horihori, mena kaore ratou e aroha ki nga tane me nga wahine e wiri ana, e wiri ana i a ratou e haere ana i te huarahi, karekau e kaha ki te toia atu te taumahatanga te tangata teka i runga i o ratou waewae ngoikore. Kei hea te hinengaro me te whakaaro o aua tangata? E kore ranei aua tini ngako me nga kikokiko horihori hei kai ma ratou? Inaha, ko te tinana ko te hua o a ratou pÿmua kararehe "tino-taurite" me te taro ma "ngawari". Me ngana noa ki te whakakore i te taro me te kiko o aua tangata momona, ka whangai i a ratou mo tetahi wa i runga i nga ture tino timatanga o te taiao, katahi ka kite i te rewa me te ngaro o aua mano tini i roto i etahi marama.

Ka whakaarohia e maatau te ngawari ki te whakakore i aua mea puranga o te kikokiko me te pÿnga tino whakaora e te tino mÿmÿ me

Machine Translated by Google

te tikanga maori, ka miharo pea tatou he aha nga tangata whai mataurangа nui i whai ki tetahi momo morearea, poauau hoki, me te kore e angitu.

Ko te tangata teka ehara i te mea ko nga pÿtau whakaheke anake, engari ano hoki nga wai nui, nga ngako, nga raima, nga tote, nga paihana me era atu mea kino, kua kuhu, kua horapa ki roto ki nga kohao katoa me nga kiko o te tangata tuturu. Ko nga mate katoa, kaore he rereke, ka kiia kia noho i roto i nga ruma o te tangata teka. Kei roto hoki i nga ruma o te tangata teka, ka whanau te mate pukupuku.

Na te takahi i nga Ture o te Taiao

E rua noa nga take mo te pakaru o te wheketere: te kore o te toenga o ona rawa me nga pakaru mai i waho. Kaore he take ke atu. Ko nga mate ohorere e pa ana ki te tinana o te tangata mai i nga puna o waho (te wera, nga whara, te paihana, me era atu) he maamaa te maarama, kaore he tautohetohe mo nga tikanga hei whakamahi i a raatau maimoatanga.
I roto i enei kino o waho ka uru mai pea ko te kino i pa ki te rauropi na nga rongoa rongoa katoa e whakahaerehia ana e ia ano, nga huaora hangai, nga kohuke, te waipiro, te nikotÿni, te ti, te kawhe, tae atu ki nga tini paihana ka whakauruhia ki roto i te tinana me te kai maoa. a ka rongoa ki roto i ia okana.

Ko nga rauemi mata tino pai me te kore he mo te tangata
Ko te rauropi nga tipu mata kua whakatauhia e te taiao. Ko te iti rawa o te whakarereketanga i roto i aua tinana he whakararu i te pai o nga rauemi mata o te wheketere kua hoatu; ko te tikanga, ko te whakakore i nga mahi tika o taua wheketere; i etahi atu kupu, ko te tikanga he mate. I runga ano i nga ture o te taiao, me whakaaro tenei he axiom, e kore rawa e puta he feaa, he rereketanga ranei o nga whakaaro.
Ko nga rauemi mata o te wheketere tangata kua kiia ko TE KAI.

Machine Translated by Google

Na te natura i hanga nga rauemi mata e hiahiatia ana mo te tangata me nga tatauranga tino tika, ina hoatu e tatou tetahi karepe karepe ki roto i o tatou waha, ka pakaru taua kakano iti ka horapa puta noa i te rauropi hei whakarato i ona hiahia katoa me te kore he rereke. Ka hanga tuatahitia e te kakano te hanganga taketake o nga pÿtau ngawari, katahi ka hangaia e ia nga tikanga o roto katoa o nga ruma rereke, ka whakarato i nga rauemi mata e tika ana mo te hanga, ka horoi me te whakahinuhinu i nga waahanga katoa me te whakahou i nga mea kua pakaru, ka whakakapi i nga tawhito me te nga pÿtau ngenge e nga ruma taiohi, ka tuku wahie ki nga motuka me te whakakorikori, ka hoatu ki te tinana te mahana me te kaha, me te mahi i etahi atu mahi e hiahiatia ana.

Ka miharo pea te kaipanui me pehea te ahua o te hunga karekau e kai hua mo nga wiki, marama ranei i te mutunga, heoi ka ora tonu. Ko te whakautu, i te nuinga o te waa, ahakoa ko te tangata kua tino mohio ki te kai maoa e kai ana i te kai i tenei wa. I etahi wa ka matekai nga huamata mo nga wiki me nga marama, engari na te mea he tino totika nga hua me nga kai tino pai, he iti rawa o ratou ka noho te tangata i runga i ona waewae. Engari ki te kore e tika te roa o taua matekai (no te mea karekau te kaupapa e rongo i tenei hiakai), ka puta mai i roto i te tinana nga momo mate, nga tuwhenua me nga mate kino, ko te mea tino kino ko te scurvy.

I te wa o te scurvy ka ngaro haere nga pÿtau, na te korenga o nga kai pai ake. I muri mai, ka pakaru nga pakitara o nga capillaries, ka puta he toto toto. Inaianei kua ngau nga kapia, kua hautai, kua taka nga niho, kua kapi katoa te tinana o te turoro i te mate whewhe. Ki te titiro a te hunga poto-poto ko tenei mate na te korenga o te huaora C. Ko nga kai maoa katoa, nga raau taero me nga huaora horihori o te ao kaore he mana ki te whakaora i te oranga o taua turoro. Ki te kore ia e kai hua hou, huawhenua ranei, kare e taea te mate.

Ko te natura kua tino pai ki te tangata, engari ka whai hua te tangata ki tera mahi. Ko te American cytologist EV Cowdry

Machine Translated by Google

e kii ana: "Ko te ngaronga o te ohanga tinana o te mahi whakangungu e nga pÿtau kua mate kino kaore i te tino kino, no te mea he toenga kei roto i nga momo momo ruma motuhake ka taea te karanga ki te wa e matea ana, e kiia nei he rahui physiologic. Nine-tekau. o te cortex adrenal, 1/2 o nga ngongo, 3/4 o te ate, 4/5 o te thyroid me te pancreatic me te katoa o te spleen ka taea te tango ma te haumaru" (CANCER CELLS, Philadelphia and London, 1955, p. 11). Ahakoa te tino tohunga o te cytologist o te ao, he poto te titiro, kaore ia e whakaaro he kino te mate o te iwa-tekau o te repe ki te tinana; ka puta te mate ki a ia ka mutu te mahi katoa o te rauropi. Engari ko te rangahau a Cowdry ka puta ki te whakau i te whakapono e mau ana te hunga kai-mata ko te hekenga o te kai o te kai ka whai i te hekenga o te maha o nga pÿtau hohe, na reira, i te kaha o te mahi o tetahi repe, okana ranei. I te nuinga o nga wa ka mau tonu nga whekau o te kaikawe kai maoa i to ratau oranga ma te mahi o te kotahi hautekau, kotahi haurima ranei o te taapiri noa o nga pÿtau.

I TE WHAKAMAHI KAUPAPA I NGA TURE O NATURE TE PUTANGA KARERE MATE TONU TE HUNA; ka marama nga mea katoa ano he awatea. I te heke iho o te maha o nga pÿtau kaha, na te hekenga o te nui o nga kai maori ka pau, ka taka nga repe me nga whekau ki a raatau mahi, ka ngoikore nga hua, karekau me te hee, na te korenga o nga rauemi mata. Ko te mutunga mai, ka mate nga repe me nga whekau. Ano, i te mea he iti noa nga pÿtau kaha e toe ana, a ko nga mea e toe ana kei te hiakai me te ngenge, ka pakaru nga pakitara o te ngakau, ka pakaru nga marere; ko nga wahi tairongo o te kiri, nga whekau, te puku me etahi atu wahi o te tinana e pa ana ki te pehanga tonu ka paheke; ka whakawhanui nga pukoro, ka pakaru, ka puta te mate o te puku me nga whekau, ka rere mai i te mucous membranes, pyorrhea, hemorrhoids, eczema, aha atu. Ka pirau nga niho mo te kore o te kai pai; ka hina te makawe, ka hinga ranei. I te wa ano, me te whakaemi o nga matÿ paihana i whakaurua ki roto i te rauropi na roto i nga kai maoa ka kore e kaha nga hononga; kua kapi nga pakitara o nga oko toto ki nga putunga pakeke; Ko te kohatu (te calculi ranei) ka hangaia i roto i te

Machine Translated by Google

tўngўmimi; sclerosis, toto teitei, sciatica, rheumatism, gout me te tini o nga mate ka puta te ahua. Ka mutu, he mahi ngawari inaianei ki te whakamaarama i nga take o nga whakaeke apoplectic me
mate pukupuku.

Kaua tetahi kai maoa e whakaaro he hauora ia. Ko te turanga o tona mate-kore kua whakatakotohia e tona whaea kaingoa kai i mua i tona whanautanga. Ko ona whekau kua pahekeheke, i ia wa kei te noho morearea, kei te ruha ranei i nga rahui whakamutunga o te kaha. I muri i te panui i enei rarangi, ko te tangata e whakaaro nui ana ki tona hauora me te manaaki i tona oranga me tino whakatau ki te aukati i taua raru me te whakatika i nga kino kua pa ki tona tinana. Otirў, ko te hunga e mate ana i te momona me te toto toto tiketike kia kaua e whakaroa mo te wa poto, na te mea ka iri to ratau oranga ki te miro. Kaua e whakaae kia puta mai te kupu kino "kahore" i roto i a raatau panui mate apopo. Ko tera kupu te tino tohu o te kuwaretanga o te tangata "civilized" o te tangata.

Kaua rawa te pepi iti e tangi ma te kore take; kaua rawa ia e moe i te po korekore, ka pa ki te mate puku, me te iti ake i te kirika. Kaua rawa ia e pa ki te ngoikore o te huaora me te konupўmў.
Ko enei katoa nga hua o nga kai maoa, nga miraka me te iti o te miraka o tana whaea kai maoa. Ka hoki ano ahau ki te kii he kino rawa te whakatoi i te tamaiti hou ki te kai maoa. Tae noa mai ki naianei ko tenei hara i mahia pohehetia e nga matua katoa; a muri ake nei ka kiia he hara kua whakaritea. Hei apopo, karekau he matua e kaha ki te whakakore i o ratou hara.

I mua i te whakatau ki te mahi pokanga, me tahuri te manawanui ki te kai mata katoa. Mena karekau te okana kua pakaru i te ngaro katoa o nga pўtau hohe, ka hoki mai ano tona kaha ki te mahi ma te whanau o nga pўtau hauora me te whakakore i nga mea mate.

I te mea kei te noho nga ruma mate i roto i te tinana o te tangata, ka kaha te hiahia ki te kai maoa. Engari i te wa ka horoia te tinana i ona ruma mate, ka whakakiia te tirohanga o nga kai maoa

Machine Translated by Google

tangata ki te whakarihariha, hei utu mo te ahuareka. Ko te kaha ake o te ahua o te "matekai", ka hohonu ake te ahua o te mate. Ko te kupu poto, ko te hiahia ki te kai maoa he hiahia mo te mate, a ko te mau tonu o taua hiahia ka tohu te mau tonu o te mate. No reira, no te haavî e no te faaore i te ma'i, e mea tia ia poia te taata haavare.

Ko nga turoro mate pukupuku me tuku wawe ki te kai tino iti o te kai mata, penei i te pauna aporo, karepe ranei ia ra.
E ranea ana tenei rahinga kia ora ai te tangata tuturu, ko nga ruma mate pukupuku, kaore e taea te whiwhi i tetahi waahanga, ka mate haere. Ko te tangata ka whiua ki te mate kua kore e whai mana ki te whakamanawanui i tona mangai mo te tere o tona mate.

E hi'o ana'e na tatou i teie nei eaha te taviniraa maitai ta te mau huru raau taero e 350ÿ000 e nehenehe e horoahia no tatou.
Ka taea pea e ratou te whakanui ake i te maha o nga ruma rerekee, te whakakaha i nga ruma ngoikore, te tuku ranei ki nga ruma haua te kaha hou ki te mahi? Ka taea e ratou te tuku rauemi mata ki nga repe matekai, ki te whakakapi ranei i nga mea kai i pau i te ahi? Ka taea e ratou te whakapakari i nga uaua o te ngakau, te horoi ranei i nga oko toto o o ratou poke? Ka taea e ratou te aukati i te rere haere tonu ki roto i o tatou whekau o nga para me nga paihana ka uru mai ki roto i o tatou tinana me nga kai maoa? Ka mutu, ka taea e ratou te wehe takitahi me te whakakore i nga pÿtau mate pukupuku, te whakahoki mai ranei ki te tinana? Tena pea ko aua paihana he tino waahanga o ta tatou kai, a na te pohehe kua wareware te taiao ki te whakauru ki roto i nga kai maori.

Ko te mea pono ko te paanga o aua matÿ

he whakaaro, he tinihanga, he ahua, he whakahÿ, he kino tonu.
Ko nga tuhinga nui mo nga painga o nga raau taero ko te pakiwaitara o to tatou tau. Ko te ao nui o nga karakia ka mau nga iwi katoa o tenei ao ki raro i tona mana kaha, a ko nga rongoa kino ka mau ki runga i a ratou ano te mahi a te talismans.

Me heke mai i nga taumata whakahirahira me te whai whakaaro pono ki enei raruraru. He pÿtau iti rawa atu i a ia ano, he hanganga uaua ake i nga wheketere katoa i hangaia e te tangata. Ko tenei

Machine Translated by Google

kitea mai i te mea tino ngawari, me o raatau whakapau kaha karekau nga tohunga o te ao i kaha ki te kawe mai i tetahi putau ora kotahi. Heoi ano, ko ia okana he maha nga miriona o nga momo pÿtau. Heoi, ka whakaaro tetahi rata noa he tohunga ia mo aua ao whanui. I te wa i tuhia ai e taua rata te ingoa o etahi "rongoa" paihana ki runga i tetahi pepa, ka mahara ia ka taea e ia te whakahoki mai i nga mahi koretake a nga mano tini o nga wheketere ma te whakahaunga o te paihana kotahi. Ma te pupuri i aku tamariki iti ki o ratou ringa, mo nga tau i te mutunga, ka kopikopiko ahau mai i tetahi whenua ki tetahi whenua ma te tumanako ka kitea e ahau taua rongoa rongoa whakaora! He rite tonu te tumanako ka patoto nga turoro katoa, ahakoa tona ahua, ki te tatau o tana taakuta i tenei ra, ka noho ranei ki te rarangi o te hohipera.

I te mea ko te rongoa anake o ia mate kei te ringa o te turoro tonu. KO NGA PUTANGA O NGA mate KATOA KA KIIA I TE AHI KI TE KUTINA. MA TE MORERERETANGA O TAUA AHI KA MOHEE KATOA NGA mamae o te tangata. Ko te kai mata katoa ehara i te mea hei aukati noa i nga momo mate katoa, engari ka tino whakaora ano i nga mate katoa kua pa mai, mai i te ngawari ki te tino kino me te uaua, mena kei te mau tonu nga tohu o te ora o te okana kua pangia.

I roto i tenei pukapuka iti, kaore e taea e au te korero roa mo tenei kaupapa. Kati noa te whakaatu i tetahi tauira. Ko nga mate o te ngakau ko te mate o te tangata i enei ra. I roto i te tahi mau fenua, ua hau atu i te afaraa i te afaraa o te taatoaraa o te numera o te mau ma‘i o te mafatu, e te rahi noa ’tura te faito. Ko nga rongoa katoa e mau ana mo enei mate he mahi tito noa. Ma te paihana i te tinana, ka whakapataritari, ka mutu ranei, ka mate i nga nerves me te whakaihiihi i nga mahi a te ngakau, ka kore te tinana o ona toenga kaha. Tirohia te meka ko nga taote te tino patunga o te whiu ngakau. Heoi, i roto i nga mate katoa ko nga mate o te ngakau he tino pai ki te rongoa. Ka whakamutua e Raw-Veganism aua kohuru poauau katoa.

Machine Translated by Google

Mena ko te manawanui ka mate i te mate ngakau i roto i etahi wiki, marama ranei, me rapu rerenga ki nga ture o te taiao ka huri ki te kai mata i tenei ra, ka pai ake te ahua o tona mate tata mo te po. Mai i te ra tuatahi ka timata tonu te ngaro o ona oko toto, a, ko nga pakitara o ona uaua, tae atu ki te ngakau o tona ngakau, me ona takirere, ka whiwhi i te oranga hou me te taapiri hou o nga pÿtau kaha, ka ata haere. te whakahoki ano i to ratau elasticity tika me te pumau. Ko te mutunga mai, kaua e mate i roto i nga wiki torutoru, ka taea e te tangata hou ki te kai mata te titiro whakamua me te maia ki te oranga hauora mo etahi atu tau 50 neke atu ranei. A, no te mea ko te patai tetahi mo te whakakapi i te oranga mate o etahi wiki ki te oranga hauora mo te haurua rau tau, kaua tatou e whakaae kia uru mai te awangawanga ki roto i o tatou ngakau. E ere i te mea paari ia hi'o i te mau poheraa mai te mea oioi noa e te mana'o-ore-hia. Ia ite au i te mau maa i'o e te faraoa i te tomoraa i roto i te vaha o te hoê taata i roohia i te ma'i mana'o-ore-hia, te mana'o nei au i te ino o te fatata roa i te tupu i roto i te mau patu o to 'na mafatu e to 'na mau uaua toto, e i te mau taime atoa e mana'o vau e e ma'i mafatu to 'na.

Ko te tikanga, e wha nga take o te mate: 1. Te ngoikore o te maha o nga pÿtau rereke. 2. Te ngoikore o nga rauemi mata e tika ana mo nga mahi o nga repe. 3. Te noho mai o nga tinana ke me nga pÿtau parapara i roto i te rauropi. 4. Ko te ngoikore o te aukati o nga ruma ki te mate huakita. Ko te kai raweke i enei take e wha mai i te timatanga ka tuku i te tino otinga mo te mate o te mate.

Heoi ano, i te wa tuatahi o te kai mata, ka pa ki etahi wa ka pa te hunga kaingÿkau ki te kai maoa, ki te whakararu i te ahua o te hunga whakaarokore, ka pohehe te hunga kai maori i te tinana, ka whakararu i te hauora. Ko tenei whakaaro pohehe te tino tohu o te poto o te tangata o enei ra. Ko te whakaaro noa ko te kai NATURAL ka whaia e te UNNATURAL me nga hua kino he whakaaro poauau rawa, me peia atu i o tatou whakaaro mo te katoa.

Machine Translated by Google

Me mahara mai i te 40-50 kirokaramu neke atu ranei o te tangata

Ko te taimaha o te kotahi rau kirokaramu na te tangata teka, ka timata tonu te rewa, ka haere tahi me ona ruma mate, ngako, te raima me te paihana, ka rere ki roto ki te toto, kia puta atu ai i te tinana na roto i nga tini tukinga — te kohu, te mimi me te werawera. I te kitenga o nga mea ke i roto i te mimi me te toto, ka whakaaro te tangata poto he mea hanga mai i nga kai o te taiao, engari ko te mea pono ka ahu mai i te tinana whakarihariha o te tangata teka, e memeha haere haere ana ka waiho te tinana mo ake tonu atu. . Koia te tikanga o te whakawhiti ki te kai-mata ka kore e whakahaerea e nga paearu o mua o te putaiao rongoa; engari, me tuku maia tatou ki nga ture o te taiao me te titiro whakamua ki nga hua whakamutunga ma te manawanui me te manawanui.

I roto i taua waa ka puta pea nga tohu o te pupuhi, te mamae o te whekau, te mahunga, te ngenge, te ngoikoretanga whanui, me era atu. I etahi wa ka puhoi te mimi, ka pupuhi nga waewae, ka puta he pona ki runga i te tinana, ka maroke me te patito ki etahi wahi o te kiri. Ko enei katoa he mahinga mo te purenga me te whakaora, na reira me kore tetahi e pa ki te ahua o te "matekai" me te noho pohehe mo te mohio o te Kaihanga, me whai atu ki nga kai "kai" - nga pÿmua "tino taurite" me waikawa amino "kaore e taea te whakakapi" hei awhina. Mena ka poauau te tangata ki te pera, ka ngaro enei tohu i te wa kotahi, engari ka kino te hauora o te tangata. Ka tangi te tangata teka, ka kata ki te poauau o te tino tangata, ka timata ano te tipu me te oranga hou.

Ko enei tohu ka rereke te ahua me te kaha mai i tetahi tangata ki tetahi, a ka ngaro pea i etahi keehi.

Ka rite ki te tikanga, he kaha ki te kino i roto i te hunga kaumÿtua me te hunga kino, ngawari i roto i te hunga taitamariki, me te ngaro rawa i roto i nga tamariki whanau hou, ka timata ki te tipu i roto i te tikanga noa. I te nuinga o te korero, i roto i te tinana o te tangata ngako rawa, na te tangata teka i rumihia, kua whakangoikoretia te tangata pono i raro i te taumahatanga o tana taumaha, he iti noa te toenga o te "kiri me nga wheua." I te wa tuatahi o te kai mata

Machine Translated by Google

ka iti haere te taumaha o taua tangata ka timata te aroha o te hunga e kore e marama ki te ahua o te huringa.
Engari he pikitia noa tenei mo nga mea kei te tupu tonu.
I roto i te tinana o te kai-mata, ko te tangata pono, kua timata te taumaha mai i te ra tuatahi, a, i muri i te whakakore i te tangata teka, ka tipu haere tonu ia kia tae ra ano tona taumahatanga. . I roto i te tangata tino kikokore ko te pikinga o te taumaha o te tino tangata ka whakatairite i te mate i pa ki te tangata teka, kia nui ai te taumaha mai i te timatanga.

Ko tenei tipu o te tino tangata he tino tere i roto i nga tamariki kikokore, puhoi me te ngoikore. Kaua e whakaaro ko nga tamariki kai mata kia rite te ahua o te ahua o te ahua o te ahua o nga tamariki kai maoa, ko te ahua o te ahua o te tangata teka. Ko nga tamariki e kai mata ana ka tino kikokore, te uaua me te uaua. Na roto i te kuaretanga e koa ai nga matua ngakau ngawari ki te tepu o a ratou tamariki.

I taku huringa tuatahi ki te kai mata, ka timata te mahi purenga nui i roto i toku tinana. Karekau au i kite i nga tohu o te ngoikoretanga, engari i mamae ahau i te mamae o oku whekau, ka maroke nga waahi i waenganui i oku maihao me oku matimati, whai muri mai ko te paku me te patito, ka puta nga ponana ki toku tinana, a ki etahi wahi o oku waewae te kiri. ka maroke, ka tihorea ki roto i nga tawerewere. Ko oku waewae, he iti nei te pupuhi, ka pupuhi rawa atu, a ka roa nga marama ka memeha. I muri i etahi wa ka tino pouri taku mimi. I roto i te roaraa o taua tau ra, ua faaetaeta vau ia ’u iho na roto i te hahaereraa maoro a‘e i ta ’u i rave i roto i to ’u oraraa na mua ’tu. I tino marama ki ahau, i raro i te kaha o te kaha o te kai me te korikori tinana, ko nga raima kua kohia ki roto i oku oko toto me oku hononga i roto i nga tau e 50 e tunua ana ka timata te rewa, ka ngaro. Kia kaha ake ai toku whakaaro, ka mutu taku kai mata, a mo nga ra e toru ka kai noa ahau i nga kai kai. I te ra tuatahi ka iti haere te puhoitanga o taku mimi, i te ra tuarua he iti noa nga tohu i toe, i te toru o nga ra ka ngaro katoa.

Ka hoki ano ahau ki te kai mata, ka pouri ano taku mimi, engari

Machine Translated by Google

kare i roto i tona kaha o mua, a ka ata mahea i roto i etahi wiki.
Ko nga ra e toru o te kai maoa kua ahua whakapoipoi te tere o te purenga o toku tinana. Ae ra, i kitea ano e ahau i taua wa ano. Ko te wai i tangohia me nga kai tote i piki ake te taumaha o toku tinana ma te toru kirokaramu i roto i te ra kotahi.
Waimarie, ka hoki ano ahau ki taku taumaha o mua i te wha o nga ra i muri i te hokinga mai o te kai mata.

He pai pea mo te tangata hou ki te kai mata kia whai ngakau kai i muri i nga marama torutoru o te aukati i nga mea maoa. Ma te whakataurite i nga punaha kai e rua, ka tino mohio ia ko te huarahi i whiriwhiria e ia ko te huarahi tika, a muri iho kaore ia e moemoea ki te whakahoki ano i te whakamatautau.

Ko te pupuhi kaha o oku waewae ka pahemo i roto i etahi marama. I te wa ano, i mate ano ahau i etahi pupuhi ngawari kua roa nei; ko enei hoki, i heke i roto i nga tau e whai ake nei, ka mutu ka ngaro katoa. Ko enei tohu ka puta, nui ake, iti iho ranei, i roto i te tini o nga kai-mata, ka tuhi mai ki a au mo ratou mai i te ao katoa.

Ko te mea nui ko te ngaro atu o aku puranga. Ko te mate hemorrhoi roa kua kore ahau e okioki mo etahi tau 15, 20 ranei.
I nga ra katoa, i etahi wa e rua nga wa i te ra, me whakarereke ahau i oku kakahu. Ko te mumura kare i mutu; ka rere tonu te nana, te hÿpÿ me te toto. Ahakoa kua huri au ki te kai mata, ahakoa te kaha o te mahi o aku whekau nakunaku, kare tonu te ahua o aku puranga. I muri i nga mahi tinana katoa, ahakoa i muri noa i te hikoi, ka tino kaha te riri, ka whakaaro ahau i etahi wa, na te whakarereketanga o te ahua o te tinana, kare pea nga puranga i pai ki te kai mata, me te Ko te mutunga ka tukuna ahau ki te mahi pokanga. Engari i te wa ano, kaore au i ngaro te tumanako ki te kaha o te taiao. Ae, i etahi marama i muri mai ka timata te ahuatanga ki te whakaatu i te tino pai ake. Ka huri nga riri o ia ra ki te rua i te wiki, ka ki te kotahi i te wiki, kotahi i te marama

Machine Translated by Google

a i muri mai ano ki te kotahi i nga marama e rua, e toru ranei, tae noa ki te mutunga i tino angitu te maimoatanga i tenei ra, kaore au i te mohio kua mate ahau i te mate hemorrhoids. I tino tere te rongoa i te wa i timata ahau ki te kai huamata o te witi tipu ia ra. I teie nei, te hopoi mai nei teie mau huru tupuraa ia tatou i mua i te mata i te hoê parau mau faufaa roa.

E mohiotia ana ko nga puranga ka puta mai i te ngoikore o te elasticity o nga pakitara rectal me te toronga o nga uaua i te pito o raro o te whekau. Ko te rongoa o nga puranga ma te kai mata he tohu, na te whakakapi o nga pÿtau kua heke i roto i te rauropi e nga pÿtau kaha, i roto i te roanga o te wa ka whakahoutia nga pakitara o nga whekau me nga oko toto, ka whiwhi i te elasticity e tika ana me te pakari. . Ko te mea nui ake ko te mahi i te wa kotahi i roto i nga whekau, i te puku, i nga uaua, i nga kapi me nga nerves, me nga okana me nga repe katoa kaore he rereke. I etahi atu kupu, ka whakahokia katoatia te rauropi kino me te mate o te kai maoa me te taapiri hou o nga ruma rangatahi, motuhake me te hauora. Ko te pikinga o te kaha moepuku ma te kai mata ka tino miharo ki te katoa, ahakoa i roto i nga mahi moepuku, ko te whakaorite te tino tikanga ma tatou. I roto i nga hakinakina ka whakapumau nga kai-matau i nga rekoata hou me nga rekoata o mua. Koinei te waahi e kitea ai te moemoea tawhito a nga kaiparapara, te elixir o te ora. Ehara i te mea he whakararu i nga paanga ka puta i roto i nga haora torutoru ma te raau taero, engari ko nga tikanga taketake mo te whakaora i nga mate na roto i te hanganga o te tinana katoa.

Ki te kore e pau katoa nga pÿtau o te okana, o te repe ranei, ma te kai maaori ka taea e ratou te whakahoki mai i to raatau tino kii o nga pÿtau ma te whanautanga o nga pÿtau hou, i te wa ano ka whakakorehia te noho mai o nga ruma mate me te kore whai hua. Engari kaore rawa he huarahi hei whakahoki i te okana kua memeha, penei i te niho pirau, ki tona ahua o mua. Koia te take, mo te hauora, he kino te whakaroa.

Ka noho te kai maoa i runga i te mahi o te haurima ki te hautekau o ona whekau me ona repe, heoi, i te mea e taea ana e ia te tu ki runga, ka whakaaro ia he tangata hauora. Ko te mea kino rawa atu, ko te kino o te ngaro

Machine Translated by Google

ahakoa ko te whakatekau e iri ana i runga i a ia ano he hoari a Damocles, ina koa he iti nei ana kai "pai".

E ai ki nga rangahau a nga kaimätai cytologists i tua atu i nga pÿtau mangere ka kitea i roto i te tinana o te tangata nga momo pÿtau nui (polykaryocytes), nga pÿtau nui (megakaryocytes), me etahi atu momo pÿtau whakaheke. Kei roto i nga whekau katoa me nga repe, tae noa ki te rere toto o nga kai maoa. Ko nga kaiputaiao rangahau e kite ana i enei me te tini o etahi atu rerekee kei roto i nga whekau o te hunga kaimatau kai katoa e tika ana ki te kii he mea "noa" he "maori" ranei.

Ko nga kai maaori karekau e noho ki roto i nga whekau nakunaku mo etahi haora, ahakoa ka keri, kare ranei, ka waiho i te tinana ma te taha o te awa noa, engari ko nga kai maoa, ina koa ko nga mea i ahu mai i nga puna kararehe, ka noho ki roto i te awa kai mo te toru. e wha ranei nga ra, i etahi wa mo nga wiki. Inaianei, he tino rongonui i muri tonu mai i te mate ka timata nga pÿtau kararehe ki te pirau, ka tuku i te tini o nga momo paitini i te wa e pera ana. No reira karekau he kai kararehe kore paihana i runga i te teepu o te kai maoa. No reira kare he mea whakamiharo, i muri i te noho ki roto i te kopu tangata mo te toru o nga ra e wha i te mahana o te 38°C. ka huri katoa nga kai kararehe hei paihana. I etahi wa ka anga whakamua te mahi nei katahi ka pakaru nga pakitara o nga whekau me te whakauru ki te nui o te nana, te hÿrÿ me te toto, katahi ka angitu te whakarere i te rauropi. I te rua o nga ra, ka amuamu te manawanui mo te iti o te mate i roto i te kopu. E taunaki ana nga takuta ki te whakamahi i te tote tepu kia kore ai e puta mai nga momo poke, me te mea nei e hiahia ana ratou ki te huri i te puku o te tangata ki roto i te ipu miiti tote. Ko nga tangata whakaponokore e whakapono ana ko nga mea katoa ka whakaaehia e te kopu kaore e taea te kino; engari ko te raihi kua orohia, te taro ma, te huka ranei, ko te mea tino kino o nga kai katoa, kare he uruparenga i roto i te kopu. Ka whakaaro etahi he aha te hononga o te kai ki nga kanohi, ki te kiri, ki nga uaua ranei, me te mea ka taea e tetahi waahanga o te tinana te kawe i ana mahi kaore he rawa.

Machine Translated by Google

te taro ma, te huka, te pata whakamaarama ranei hei whakamarama i nga kanohi, hei whakarite ranei i nga mahi whakamiharo o nga uaua? Ka anga whakamua nga tangata i nga momo whakapae whakapae katoa ki te whakamarama i nga take o nga mate o te nerve, engari kaore ratou e aro nui ki te take tino nui - nga taonga o nga rauemi mata e tukuna ana ki nga uaua.

Ka ngoikore te atete o te tangata ki nga mate hopuhopu Mai i Reanga ki tera Reanga

Ko nga kereme kei te mau tonu te kino o nga mate hopuhopu he pohehe te heke. Na te kai maoa, kua ngaro haere te kaha o nga pўtau tangata ki te atete ki nga moroiti, a ko te mea kino, ka ngaro tonu taua mana mai i nga whakatipuranga ki nga whakatipuranga.

I runga i tenei hononga, e hiahia ana ahau ki te whakahua i etahi waahanga mai i "Pathological Anatomy and the Pathogenesis of Human Diseases" na te kaiputaiao rongonui Soviet IV Davydovsky, i whakaputaina i te tau 1956. E ai ki a ia: "He maha nga mate e pa ana ki te homo-sapien (anthroponoses) karekau e puta i roto i nga kararehe, tae atu ki nga makimaki kua tino whanake. ki te kore ranei ka taea e ratou te whiwhi ahua mamao o etahi o ratou (typhoid, cholera, malaria, meningococcal meningitis, rewharewha, karawaka, jaundice, diphtheria, kirika whero, pneumonia, rheumatism, sepsis, gonorrhea, furunculosis, appendicitis, me era atu runga).

"Ko nga zoonoses me te ornithonoses (nga mate kararehe me te heihei) tera ka tupu i roto i nga tane, penei i te hydrophobia, te encephalitis, te brucellosis (Malta fever), te psittacosis, te paku, te whiu, te tularemia, te anthrax, te trichinosis me etahi atu, he tikanga, o ratou tohu motuhake he mea motuhake ki te tangata, engari i etahi wa i roto i nga kararehe. whakaatu noa i nga whakaputanga mamao o aua tohu."

Ko te ahua o nga kararehe katoa, tae atu ki nga tupuna o te tangata, nga makimaki, karekau e pa ki nga mate motuhake o te tangata, engari kare ano ratou e aro ki nga ngana a nga kaiputaiao rangahau ki te whakawhiu i aua mate mo nga kaupapa whakamatautau. He rereke,

Machine Translated by Google

he huakita e pa ana ki nga kararehe me nga manu, engari kaore e pa ki a ratau, ahakoa kei roto i o ratau whekau i nga wa katoa. I te tukunga atu ki te tangata, ka pangia e aua huakita i roto i te tino kino me te kino. Me tapiri atu ki tenei te meka e kore e mate nga kararehe mai i nga mate tawhito katoa.

He aha te take o tenei rereketanga nui? He aha te rerekee o te tangata mai i te kararehe i konei ki te kore tana tikanga whangai i a ia ano i runga i nga ture o te "civilization" katahi ka noho marie ki tana teepu me ona waewae ka whiti? A feruri na ia outou iho e aha te huru o te hoê o teie mau mahana maitai roa i roto i to ’na upoo ia riro ei taata “maitiraa” mai te taata, e amu i ta ’na maa i muri a‘e i te tunuraa i roto i te hoo e, no te ma‘ihia, e parau e kaore i mohiotia nga take. Na, ki te kii mai tetahi me whakamatau ia ki te whangai i a ia ano i runga i te tarutaru mata, me whakaatu e ia te mataku kei whakamahia tona tinana ki te tunu kai, ka kino te tarutaru mata ki a ia. Whakaarohia ano hoki, he aha te ahua o te kau i tenei ra mena kua kai ia i te tarutaru maoa mo nga mano tau, me te kore e whakaaro mo tetahi wa, he mahi koretake noa iho tana mahi. Heoi ano tenei te tuunga o te hunga kaikarakia kai i enei ra.

Ko te whawhai ki nga mate hopuhopu puta mai i te tino te whakaaro pohehe. Ko te paheketanga o te mate o nga mate hopuhopu kua tutuki ehara i te whakapakari i te aukati o te tinana, engari ma te whakaiti i nga ahuatanga o waho e hora ai nga mate.
I roto i te roanga o te wa, kua ngoikore te kaha o te tangata ki te aukati, ki te tangohia e tatou nga taonga e whakaratohia ana e nga whare hou, nga punaha tuku wai, te horoi i nga taone nui, te wehe i nga turoro me era atu, ka hoki mai ki nga ahuatanga o te 200 tau ki muri, ka whakakorea e nga tini mate uruta i roto i nga tau torutoru.

Heoi, ahakoa i enei ra nga mate-aunoa, penei i era ka puta mai nga mate catarrhal, ka tere te whakawhanake, ka waiho hei aitua e kore e taea te karo mo nga tangata katoa e kai maoa ana. Ma te whakamahi i te ngoikoretanga o nga pÿtau o te tangata teka, ka riro mai nga microorganism kino kino

Machine Translated by Google

tino kino. Ka tuhi a Davydovsky: "I runga i nga korero o naianei mo te whakarereketanga o nga huakita me whakaaro tatou ki te whakapae ka puta mai nga huakita pathogenic mai i nga mea e kiia nei ko te huakita kore-pathogenic he tata tonu ki te mooni. mai i te whekau whekau, ka tupu mai pea te tino bacilli o te diphtheria mai i te bacilli teka. Ka puta pea enei momo ahua ki roto i nga momo cocci katoa, i roto i te anaerobes, i roto i te bacilli o te whiu me te mate kohi me etahi atu moroiti.
Ko te mate-aunoa he tino pono i runga i nga utu o nga tangata o mua o te tinana o te tangata, te kiri me nga kiriuhi mucous."

I roto i te maha o nga mate hopuhopu karekau nga taunakitanga mo te mate. Ko te tikanga, ka puta tuatahi nga mate hopuhopu katoa ki roto i te rauropi ngawari o tetahi tangata ngoikore, katahi ka tukuna ki etahi atu tangata. I roto i te meka, he wheketere morearea nga momo rauropi mo te whakatipu me te horapa o nga huakita pathogenic. E kore e kitea he wheketere pera i waenga i te hunga kai mata. No reira ka noho kore te ao o te hunga kai mata ki nga mate hopuhopu katoa.

Ko nga whakaaro o Davydovsky mo te mate-aunoa ka whakarapopototia penei: "Ko nga rohe matua o to tatou tinana e tupu ai nga tukanga o te mate-aunoa ko: te korokoro, nga tonsils, te vermiform appendix, te whekau nui, te conjunctiva, nga ngongo bronchial me Ko nga mate hopuhopu-aunoa ko: nasal catarrh, pharyngitis, colitis, dysentery, bronchitis, pneumonia, cystitis, pyelitis, nephritis, conjunctivitis, mate kiri mumura,

furuncles, carbuncles, otitis, cholecystitis, osteomyelitis, post-natal endometritis, me etahi atu. E ai ki nga korero i tukuna e FG Barinski (1949), i roto i te 50 paiheneti anake o nga keehi katoa o te kirika ngangana me te 15 paiheneti o te diphtheria ka taea te whakapiri tika. I etahi atu kupu, i roto i te nuinga o nga keehi katoa o te diphtheria karekau he tohu hei whakaatu ko te mate mai i waho. Ano, ko nga taunakitanga i tukuna e TE Boldyrev (1949) i tohu ko te 53 paiheneti o nga mate taiphoid no te takenga mai. Ka heke haere te mahi a nga mate o waho, ka whai waahi ki nga mate endrogenous. Kore he

Machine Translated by Google

i nga wa kei te heke mai, ka mohiohia ko te mahi matua kei te takarohia e nga mate-aunoa, ina koa kaore ano kia mau i a tatou nga matauranga e tika ana kia taea ai e tatou te whakamarama i te ngako o nga tikanga whaiaroaro me nga tikanga e rereke ana. te symbiosis noa o nga pÿtau me nga huakita ki te ahua o te mate.

"Mo te aetiology o nga mate hopuhopu me whakarere ko nga whakaaro i whanau i te wa o Koch, Ehrlich me Pasteur mo te ahua 'pathogenic' o nga moroiti o waho me nga papaho o roto. I roto i te tino tikanga o te kupu, ehara ko te huakita tonu te mea pathogenic, engari ko nga hononga-a-tinana e noho ana i roto i te rauropi i tetahi wa, e hono ana ki nga raruraru i roto i ona punaha whakahaere me nga punaha nerve. Karekau he moroiti 'pathogenic' motuhake i roto i te taiao; heoi, karekau he mutunga o nga mea e whakatairanga ana i te whakaraeraetanga i roto i tetahi kaupapa e kaha ana te aukati, me te rereke."

Kotahi noa te whakatau ka taea e tatou mai i enei mea katoa. Ko te tino take o nga mate hopuhopu ehara i te moroiti, engari ko te ngoikoretanga o nga tikanga koiora o te rauropi. Mai i nga wa katoa nga moroiti, kei te noho tonu, ka noho tonu mo ake tonu atu. Ko te pakanga ki te whakangaro me te whakangaro i a ratou he tino porangi. Ko te hua o te titiro matapo ki nga tino take o nga mate, kua heke haere te kaha o te tangata ki te aukati i te tinana kia kore ai te tangata e tatari kia puta mai te mate mai i waho, engari ka mau ki nga huakita e pupuhi ana i roto i o ratou tinana. . I roto i te rauropi o te tangata ko aua huakita e kore e kaha ki te mahi kino ki nga kararehe tino kino ka tae mai ki te kanohi ki te kanohi ki te kanohi ngoikore, horihori, nga pÿtau kore mahi i hanga mai i te kai, te taro, te pata me te huka. No reira, ehara i te mea miharo, ka taka noa ratou ki runga i aua ruma ka pau i a ratou. Me horoi e te tangata whakaaro nui tona tinana i ia o aua ruma korekore, muri iho karekau he moroiti e maia ki te whakatata atu ki nga ruma rangatahi, pakari, pakari hoki ka puta mai i nga hua rangatira, nati me nga pata. I konei, ko "te ngako o nga tikanga tinana me nga tikanga e whakarereke a

Machine Translated by Google

symbiosis o nga pÿtau me nga huakita ki te ahua o te mate," ko te whakamaramatanga kaore e taea e Davydovsky te tuku.

Ko te mahi a nga paturopi hei rongoa rongoa he wa poto, he tinihanga. Kei te pouri haere nga tangata ki a ratou.
Ko te whakakore i nga paanga o te mahi huakita mo te wa poto, ka ngoikore nga pÿtau me te waatea i te huarahi mo nga mate kaha ake i muri mai.

Kei a au te tino wheako o te paturopi. Na te korenga o te kai o te taiao ka mate aku tamariki i nga wa katoa ka pahekeheke, ka mau tonu te kirika na te mate-aunoa me te haurangi-aunoa, he rereke te pÿmahana i waenga i te 37.8°C. me te 38 °C. I haria e ahau taku tama ki Paris me te tuku i a ia ki te tiaki i nga "tangata tohunga" tino rongonui i reira. Ko te mea pouri, na roto i te whakamatau i nga patu paturopi ka piki ake te mahana ki te 40-41°C. me te paheketanga o tona ngakau me ona whatukuhu, i te mutunga ka patua ia e ratou, me te kore e taea te mohio ki tona mate.

He rite tonu te mea i pa ki taku tamahine, engari tonu nui atu te tutu, e rua tau i muri mai. I whakanohoia ia e ahau ki te Whare Hauora Tamariki o Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) i Hamburg, i reira i mahia e tetahi Takuta Wolfgang Tiling nga whakamatautau kino mo taku tamaiti rawakore. Ia ra, he nui te toto i tangohia e ia, ka tukuna e ia ki nga momo whakamatautau taiwhanga, ka werohia ranei ki roto i te tini o nga kiore me nga rapeti rawakore, me te kii ma te whakanui i nga huakita e hiahia ana ia ki te tautuhi i te tino rauropi nana te mate. kare e taea e ia te whakatau i ana whakamatautau haumanu rerekee. Ka piki ake te pÿmahana o taku tamaiti, ka nui ake te nui o nga horopeta o nga patu paturopi e tukuna ana, me te maha o nga momo momo. I te pikinga o te horopeta o nga patu paturopi ka piki ake te pÿmahana, tae noa ki te rereke haere tonu i waenga i te 39°C. me te 41°C. ka tino kaha nga tohu o te nephritis. Ma tana tikanga "pÿtaiao" ka tere ake te whakawhanaketanga o te mate, ka whakahekehia te roa "noa" o te wha tau ki te kotahi marama anake. I whakaaro ia he porangi te tamaiti me te whakawehi ia matou ki te whakapono teka

Machine Translated by Google

mehemea karekau ia i whakawhiwhia ki te cortisone, i tukuna ranei ki te koiora o roto, kare ia e ora neke atu i te wiki.

I aua ra ka kite ahau i te Tiamana a Bircher-Benner
Tuhinga ko "Nga mate kai" ("Ernahrungskrankheiten" , Erster Teil, 1933). I tangohia tonu e ahau taku tamahine i taua hohipera me te tuku i a ia ki te tiaki i nga kai o te taiao. Na te ngaru ohorere o te rakau makutu ka heke te pÿmahana o taku tamaiti ki te rohe 37°-37.5 °C. ka piki ake te nui o tana mimi mai i te 200m1 ki te rua rita ia ra. I roto i te wiki ka whakatika ia ki runga, ka hikoi ki tera taha o te ruma ki te whakatuwhera i te tatau mo taua taote ngakau kore, he wahangu ia i te ohorere me te mataku i te whakama, i raro i tetahi take koretake, i tetahi atu ranei, kare ia i pai ki te tuku kape o te hohipera ki ahau. nga rekoata me nga whakamatautau haumanu.

Mena i whangai tonu ahau i te tamaiti i runga i te kai mata noa, kua ora tonu ia i tenei ra. Engari i tera wa ka whakaaro ahau he kai mata hei rongoa, he whakapono tonu ahau ki nga huaora hanga. Kia mohio ai ahau ki te punaha kai a te Taote Bircher Benner's Private Clinic, ka haria e ahau te tamaiti mai Hamburg ki Zurich, ka mau ki roto i taua whare hauora mo te 23 ra. Ka taea e au te korero i konei, na te mea, i muri i te matenga o Takuta Bircher Benner, kua tino whakarereketia tana punaha kai na te whakaurunga o nga kai maoa, nga hua miraka, nga huaora me etahi atu raau taero.

Heoi ano, na te tere o te whakapai ake o tona ahua, i whakaaro ahau ka taea ano e ia te whakaora i tetahi waahanga ma te kai maoa me etahi atu ma nga kai maoa me nga huaora hanga. Heoi ano, i taea e maua te whakaroa i tona oranga mo te wha tau noa.

Ko ahau ano he tauira whakamiharo o te tangata, te wikitoria i nga mate-aunoa. Neke atu i te 20 tau e pangia ana ahau e te bronchitis mau tonu, he maha nga wa i te tau, he maha nga wa i te tau, ka mau ahau ki runga i taku moenga me nga whakaeke tino kino o te makariri. Ko te kai mata, kua huri katoa enei mea, ahakoa mo nga tau tekau kua hipa kua moe ahau i raro i te rangi tuwhera puta noa i te tau, i etahi wa i te haupapa makariri o te takurua o te 15 ki te 16 nga nekehanga, me nga moroiti kei o ratou waahi.

Machine Translated by Google

kare ano ahau i maremare, i rongo ranei i tetahi tohu iti o te makariri. E hiahia ana ahau ki te taapiri atu ko te moe i te rangi tuwhera i te takurua kaore e hiahiatia he toa. Ko te mea anake ko te uhi pai i te tinana me te noho tuwhera tonu te kanohi ki te hau hou. I tua atu, he mea nui kia whakarerea nga kai maoa kia kore ai nga take o te noho po kore moe me te huri haere i runga i te moenga.

Ko te mate pukupuku te hua o te tino paheketanga o nga pÿtau

Ka rite ki nga mate katoa, ko nga take o te mate pukupuku, he he ngawari te whakamarama i runga i nga ture o te taiao.

He maha nga rangahau i mahia e nga Kairangahau o Cytologists kia kitea nga rereketanga i waenga i nga hanganga o nga pÿtau noa me era o nga pÿtau mate pukupuku. I te nuinga o te korero, kua kitea e ratou ko nga pÿtau mate pukupuku he pÿtau o nga momo tino noa karekau he hanganga e tika ana me te kaha ki te mahi i tetahi mahi whai hua ahakoa te aha. Ko ta ratou kaupapa anake he kai i nga pÿmua (nga taonga hanga) me te whakarea.

E mohio ana tatou, ko nga ruma o te tangata teka he rite tonu kounga. Kotahi noa te tohu o te rereketanga i waenga i te paheketanga e pa ana ki nga ruma o te tangata teka me nga ruma o te mate pukupuku. Mo te waahi i etahi ahuatanga, ka angitu te tangata pono ki te pupuri i nga ruma o te tangata teka i raro i tana mana. Ka horahia e ia ki roto i nga waahi korekore o tona tinana, ka whakakiia e ia nga kohao kau ki a ratou, ka tukuna e ia ki raro i tona kiri, ka whakauruhia e ia ki ona ruma noa, na reira, mo te wa iti rawa, ka pupuri ia i nga whekau me nga punaha o te tinana. kua kore tona tinana i te kino o to ratou pehanga.
Ka taea e te katoa te kite ma te kanohi tahanga te tini o te tangata teka, i etahi wa ka eke ki te 60-70 kirokaramu te taumaha. Mena ka makahia etahi kirokaramu o taua papatipu ki roto i tetahi repe, okana ranei, ka kore te mahi o te repe, okana ranei i hoatu i raro i te pehanga ka puta. Koia tonu te mate pukupuku ka mutu te oranga o te tangata.

Ko nga ruma o te tangata teka, he rite ki era o te mate pukupuku, kua kiia ki te noho na roto i nga kai i mahia i te kihini mo te

Machine Translated by Google

Ko te kaupapa matua o te mahi hei kai kaingÿkau ki enei kai. Na te kaha arai o te tangata tuturu, kare e taea e nga ruma o te tangata teka te whakauru katoa i te nui o nga matÿ kino e uru mai ana ki roto i te tinana na roto i te huarahi o te mahunga, na reira ka ngaro noa te nuinga o aua matÿ. ma te wera ka huri hei wera nui. Hei kai noa i aua tini kai, ka ngana nga ruma o te tangata teka ki te whai mana motuhake, ki te noho ki nga waahi katoa e hiahia ana ratou, ki te ngau i a ratou ano. Ia manuïa te hoê aore ra e rave rahi o ratou i roto i ta ratou mau tutavaraa, e haamata ratou i te amu ma te oioi ore i te mau maa i horoahia na ratou e to ratou fatu nounou. No reira, ka timata mai i te kotahi, e rua ranei nga pÿtau iti, ka puta ko te taniwha e pupuri ana i nga tangata katoa ki roto i nga ringa o tona wehi whakamate.

I roto i te maha o nga tukanga pathological ka pa ki tetahi keehi penei i roto i nga mano tini o nga pÿtau kotahi, e rua anake nga pÿtau ka mate ki te mate.

Ko te tangata titiro marama e whai kiko ana ki te noho i tona hinengaro me nga raruraru taketake e kore e taea te miharo ki nga patai poauau e moumou ai nga kaiputaiao rangahau i o ratau wa, moni me te kaha. Hei whakamaarama i te puta mai o te mate pukupuku kua whakarÿrangihia e ratou etahi momo 400 momo mate pukupuku, haunga nga take kai, kaore he hononga iti ki nga take taketake o te mate pukupuku. Me patai nga tangata katoa ki a ia ano i tenei patai: "Na te mea ko nga paihana katoa, nga hihi, nga whakapataritari roa, nga whara, nga wera, nga huaketo, te nicotine, te tar me te tini o etahi atu raau taero ka taea te whakakore i nga pÿtau o to raatau matatini. te hanganga me to ratou kaha ki te mahi, ki te kino ranei, ki te pahekeheke, ki te kuru, ki te patu i a ratou, engari ma te aha e taea ai e ratou te whakauru i roto i te kotahi, e rua ranei te kaha o te whakareatanga e taea ai, i roto i te wa poto rawa. te wa, ki te turaki ki raro, ki te whakangaro katoa i te whare whakamiharo katoa o te tinana tangata?

Ko taua mana whakamataku ka ata tunua, ka tunua, ka taka, ka tukuna ki te taniwha e te rangatira o te rauropi ake mo tona

Machine Translated by Google

ake te whakangaromanga mutunga. Ko te mate pukupuku te tohu ora o te tino paheketanga o nga pÿtau me te hua kare e taea e te kai kai kino.

I roto i a raatau rangahau, he maha nga wa ka tutaki nga kaiputaiao ki nga tino take o te mate pukupuku. Ka mau ki o ratou ringa nga tohu e kore e taea te whakahe, ka titiro ratou mo etahi wa, ka whakau, engari ka puta mai te patai mo te whakarereke i nga tikanga kai o mua hei whiriwhiringa, ka kati o ratou kanohi i runga i te mataku, me te mea e pa ana ki te whatitiri, me te kore e whakaroa mo te wa poto ka mau ki o ratou rekereke, no te mea KAORE ratou e pirangi kia kite i tetahi mea rerekee i roto i o raatau tikanga kai. Ina koa, KAUA e pirangi ki te whakahee i te taro e kainga nei e ratou i nga tau kua pahure ake nei he mea tapu, me te kore e whakaaro mo tetahi wa ka tae ki te tepu kua pokea ano e te hurihanga. , te tatari, te pokepoke me te tunu.

Kei te tino kitea e nga Kairangataiao Cytologists ka puta mai te mate pukupuku na roto i nga pÿtau karekau he hanganga motuhake me nga kaha whakahaere, heoi ki ta ratou titiro ko nga pÿtau katoa o te tangata e kiia nei ko te tangata hauora (ahakoa he hua o te kai koretake) ko te tuatahi. nga pÿtau kua oti te whanake me te tino pai ka tangohia i muri mai i o raatau huanga noa na roto i te awe o etahi matÿ mate pukupuku. I etahi atu kupu, ko te kore o nga tikanga tika o te wheketere o nga hapa i roto i tana whakaputanga e hono ana ki nga ahuatanga ohorere katoa, engari kaore he hononga ki nga taonga hanga whare e tukuna ana ki taua wheketere, ki te ahua me te kounga o te mata. rauemi e tika ana mo te hanga. KAORE RATOU E HANGA KI TE KITE kei te wai tonu nga whekau o nga kai maoa katoa e nga mano tini o nga pÿtau kua ngaro o ratou hanganga me o raatau mahi. Ka whakahuahia e au etahi waahanga mai i nga "CANCER CELLS" a Cowdry ka tino kitea e te kaipanui te tino marama me te kitea o nga tino take o te mate.

mate pukupuku.

Ka tuhi a Cowdry (wh.11): "Na te ngaro o te katoa, i tetahi waahanga ranei o te mahi ratonga motuhake o o raatau kaamua, ka ngaro nga pÿtau mate pukupuku i roto i te rite ki te ine i nga ahuatanga hanganga e mahi ana i taua mahi.

Machine Translated by Google

taea. Kaore e taea te pupuri i te hanganga i te kore o te mahi, nui atu i te mahi ka taea te pupuri i te kore o te hanganga e rite ana." Kua wareware a Cowdry ki te taapiri i te pono tino kitea e whakatauhia ai te mea ngaro o te mate pukupuku mo te katoa.

Arÿ, kia mau tonu te hanga me te mahi i nga rawa mata he mea nui, a, ka huri aua MAUTA KI TE MAHI MAHUA, karekau he hanganga e mau, e kore e mahi.

Mo te tipu noa o nga ruma e kii ana a Cowdry i a Rusch e whai ake nei: "Kei roto i nga ruma o mua noa te maha o nga tikanga ka taea te whakatau i te rereketanga. Ko enei tikanga ka kaha te mahi ina tae nga kaiwhiri ki etahi taumata ine" (wh. 15). I te wa o te huringa ki te mate pukupuku "Ka whakaawehia e te Carcinogens tetahi huringa ki tetahi, neke atu ranei o nga mahi motuhake o te pÿtau. Ko te huringa ka puta he taonga tuku iho." Engari, "Ko nga pÿtau kua pa ki enei huringa tuku iho ka mate pea etahi atu mea taapiri i mua i te noho hei neoplasms motuhake" (wh. 17). Ko te mate pukupuku e kore e puta mai i nga pÿtau kua oti te whanake me te motuhake. "Ko te hua manu me te parÿoa he pÿtau tino rerekee karekau e noho kino, ka puta mai he mate pukupuku ko te parÿoa, he hua manu ranei e whakanui ana me te kore e aukati i mua, ka uru ki nga rohe o nga ruma noa, he pai te whanonga" (wh. 333).

Ko nga mahi matua o nga pÿtau mate pukupuku ko te whai i nga matÿ hauota, te kai i nga pÿmua kararehe, te kapo i nga waikawa amino, te whakahiato i nga pÿmua rerekee me te whakahaere i etahi atu mahi pera. Ko te mate pukupuku e kiia ana "he rite ki te 'mahanga hauota' te tango i nga waikawa amino mai i te puna tinana me te kore e whakaae kia hoki mai ano" (wh. 39). I tua atu ki raro ka kii (ibid.): "Ko te hauota o te hauota o nga pÿtau kino te ahua ka mahia ma te tango mai i nga pÿtau pai, te mahi tika ki te tinana, nga taonga e tino hiahiatia ana e ratou." Ko te enigma kua oti te whakatau mena kua whakakapia nga kupu "tino matea" ki nga kupu "KORE KAUPAPA, KAUPAPA KAUPAPA". I whakaarohia e Christensen me Henderson (1952) te hiranga o te waikawa amino

Machine Translated by Google

ko te whakaeminga a nga pÿtau mate pukupuku "he take nui ki te tipu me te whakareatanga o te pÿtau neoplastic i roto i te kararehe moumou" (ibid.). Ki ta ratou titiro kua moumou te kararehe na te kore o nga kai maori, engari na te korenga o te nui o te waikawa amino.

Ko nga pÿtau mate pukupuku ka whakahiato i nga pÿmua. Ka tuhi a Cowdry (wh. 152): "He maha nga wa e kiia ana ko te mate kino e pa ana ki te rerekee o te whakahiato pÿmua me te hanganga pea o nga pÿmua rerekee. Ko nga taonga kei roto i nga kopa kore e tupu noa ka whakatauritehia e te pakaruhanga rite." I tetahi atu waahi ka whakahuahia e ia a Caspersson (1950): "I waenganui i te pÿtau puku kino me te pÿtau e tipu haere tonu ana te ahua kei te puta he rereketanga nui mo te whanaketanga o te punaha mo te hanga pÿmua. e whakawhÿiti ana i te mahi o te punaha hanga pÿmua, kua mutu, kua iti ake ranei te mahi, e arai ana ki nga whakarereketanga motuhake o te pikitia cytochemical" (wh. 10-102). He mea ano kia whakanuia ko nga pÿmua e korerohia ana ehara i te mea i puta mai i te karepe, i te aporo ranei, engari ko nga mea i tunua, i tunua ranei i roto i te kiohini ka paopaohia e nga pÿtau noa?

Kua kitea e etahi atu rangahau pÿtaiao ko te nui o te

Ko nga ngako kei roto i nga pÿtau mate pukupuku kei runga ake i te tikanga, engari ko nga huaora me nga kohuke, i tetahi atu taha, kei raro noa iho.

E whakaae ana a Cowdry "Ko nga pÿtau, he kino me etahi atu, he tangata iti tino uaua. Akene pea he 10,000 pea nga momo matÿ koiora rereke, mai i nga katote parakore ki nga pÿmua tino uaua me nga nucleoproteins, e pahekoheko ana ki a raatau ano. ..ko te taurite o nga ngohe i roto i te ruma ora, ko te whakaaturanga whanui katoa o te oranga o te pÿtau, me noho he mahi i nga wa katoa o nga tauwhitinga oro i waenganui i enei rawa. Me whakaahua i roto i nga kupu whakanekeneke nga hononga maha e whai waahi ana.

Machine Translated by Google

he torutoru noa nga taurangi i te wa, ka taea e tatou te whiwhi engari he iti noa te tirohanga o te ahuatanga uaua katoa. Ko nga whakatakotoranga pangarau e pa ana ki nga punaha waahanga e 4, e 5 ranei, he tino uaua, waihoki ko nga mea e pa ana ki nga mano o nga taurangi" (pp. 151-152). Heoi, ahakoa te iti o o ratou mohiotanga, ka wareware ratou ki te ahua o te hanga i aua ruma uaua, ka whakapouri i nga tangata ki te whakapono ma o ratou ake tatauranga tika ka taea e ratou te whakatau i nga whakaritenga o te kounga me te inenga o aua ruma. pÿtau e pÿ ana ki te pÿmua, te ngako, te warowaihÿ, te huaora, te kohuke, me era atu.

Ka tae rawa atu ratou ki te whakahawea ki te mohio o te tino kai-whakahaere ma te kore e whakaae ki nga mea i whakaritea e ia, katahi ka hanga etahi momo taonga i roto i o ratou wheketere ka tuku mai ki a matou. Ma te kaipanui e whakatau maana ake he katakata, he kino ranei a raatau mahi.

He nui nga taunakitanga kua kohia e nga kaiputaiao rangahau hei whakaatu ko te kohi kai, ko te aukati i te kai ka aukati, te iti rawa ranei, te paheketanga me te tipu o te mate pukupuku. I te Pakanga Tuatahi o te Ao i raro i te nui o te tohatoha kai i taua wa ki Tenemaka, Ruhia, Tiamana me Ateria he iti ake nga mate mate pukupuku i muri i te whakakorenga o te rahui i te mutunga o te pakanga. Ki te whakaaro o Hindhede (1925) ko te nui o te kai i uru ki tenei pikinga o muri mai o te mate.

Ka whakahua a Cowdry i nga tauira mai i nga whakamatautau i whakahaeretia ki runga i nga kararehe: "I hoatu he nama ki a Moreschi (1909) na McCay (1947) mo te whakawhÿnui ake i nga mahi a nga kaitirotiro o Ingarangi o mua ki te whakaatu ko te aukati i te kai ka aukati, ka whakaheke ranei i te tipu o nga pukupuku o nga kararehe. Ko te Sarcomas i whakatokia e Moreschi ki roto ki nga kiore i rite ki te nui o te kai i tukuna. He roa ake te noho o nga kiore i runga i nga kai whakatiki, he uaua ake te whakawhiti i nga pukupuku ki roto i nga kiore kua whangaia katoatia.

"Ko McCay me ona hoa mahi he rangahau tino whakamiharo ka whakaroa te kiore ma te whakaiti i te kaha o te kai ki te pai mo te tiaki, engari he iti rawa mo te tipu. Kotahi te roopu i tu

Machine Translated by Google

neke atu i te 700 nga ra me tetahi atu neke atu i te 900 ra karekau e whakaaetia kia tipu ki te pakeketanga, ahakoa ko te roa o te roa o te oranga o tenei momo kiore i raro i nga tikanga o mua he 600 ra. Ina hoatu ki te nui o nga kaarai ka pakeke nga kiore whakatara, ka noho pea ki te 1,400 neke atu ranei nga ra — neke atu i te rua o to ratau oranga noa" (pp. 394-395). Ano, e ai ki a McCay, Sperling and Barnes (1943) "te whakawhanaketanga o nga pukupuku. he iti noa iho i nga kiore kua whakaroa te tipu kia tae ra ano ki te wa i tukua ai kia eke ki te pakeketanga" (wh. 396). He aha nga hua whakamiharo karekau e puta mena ka whangaia aua kiore ki te kai herea o nga kai mata noa.

Ko etahi atu whakamatautau i whakaatu 150 nga mate pukupuku i tupu i roto i nga kiore 198 e whangaia ana ki te kai "noa', i te mea ki te 38 noa nga pukupuku i roto i nga kiore 200 kua retared - nga kararehe kua ngaro i tetahi waahanga e kiia nei ko te kai noa. te kai e hora ana i taua patunga nanakia me te whakapoto i te roanga o te ora e hia nga wa?

He maha nga wa i whakapau kaha ki te whakamarama i te hononga i waenga i te taumaha tinana me te mate mate pukupuku ma te tohu ki nga tatauranga inihua ora. I te tau 1913, he komiti hono o te Association of Life Insurance Medical Directors me te Actuarial Society of America i whakahaere i nga kaupapa here 774,672 i hokona e nga tane 20-62 tau. I reira ka kitea mo nga tane e tango inihua ana i te 30-44 tau te reeti mate mate pukupuku mo te taumahatanga 37, mo te hunga o te taumaha paerewa 32 me te taumaha i raro i te 24, ka tatauhia mo te 100,000. Mo te roopu pakeke 45 tau neke atu, ko te

Ko nga reiti e rite ana ko 156, 144 me te 120.
E ai ki nga rekoata a te Union Central Life Insurance Company, i tŷtarihia i te tau 1932, ko enei e whai ake nei nga reeti mate mate pukupuku, timata mai i te 25 paiheneti neke atu ranei te taumaha, ki te 50 paiheneti he iti te taumaha: 143, 138, 121, 111, 114 me te 95, te ahua o 111 e tohu ana ki te taumaha "noa". No mua tata nei, e ai ki te Statistical Bulletin of the Metropolitan Life Insurance Company (1951), ko te mate o nga tane teimaha i te mate cardiovascular-renal.

Machine Translated by Google

he haurua te nui ake i te paerewa, a, ko te mea mai i te mate huka e wha pea te wa i te paerewa. Ko nga taonga enei e tukuna ana e te tangata teka ki te tangata.

I waenganui i te tau 1900 me te 1950 ko te pikinga o nga reiti mate mo nga mate ngakau me te mate pukupuku i te United States of America e penei ana. I roto i nga tau 50 kua piki ake te reeti mate mo te mate pukupuku mai i te 64 ki te 139.6 mo ia 100,000 taupori, engari mo nga mate mate pukupuku kua piki mai i te 244 ki te 478.1. I te katoa, i te tau 1950 mai i te 803.9 i mate mo ia 100,000 taupori mai i nga take matua tekau, nga mate ngakau me te mate pukupuku e 617.7. Ko te mea nui ake ko nga tatauranga hou e waatea ana, mo te tau 1964. Kua piki ake te tatauranga mate mo te mate pukupuku i naianei ki te 151.3, engari mo nga mate mate ngakau kua piki ki te 508.6, e 659.9 o te katoa o te 939.7 mai i te katoa. take. Koinei nga hua whakamiharo o te "whakanekeneke" o te rongoa; te putanga ohorere o te tini o nga taote, nga hohipera me nga raau taero; nga hua e kore e taea te karo o te "whakama me te pure" o nga kai. Ka whakaaro pea tetahi ki te ahua o nga mahi mena ka haere tonu te "ahu whakamua" o naianei mo etahi atu 50 tau.

E ai ki nga tatauranga whaimana a te United States of America mo te tau 1964, 1.4 paiheneti noa iho o te katoa o nga mate ka kiia ko "Nga tohu, te koroheketanga me nga ahuatanga kino". I roto i tenei waahanga he whakaaro noa te pakeke, na te mea i roto i te hunga e kai ana i te kai maoa kaore tetahi e tae ki te koroheketanga. I raro i nga tikanga tino mohio! kare he aitua me nga aitua, ka mate katoa te tangata i te koroheketanga.

I roto i nga kararehe mohoao o te taiao kaore i te mohiotia te puta mai o te mate pukupuku. I muri i te tukunga o nga makimaki mauhere ki nga kai kua pahekeheke mo te wa roa, heoi, kua kitea kotahi, e rua ranei nga pukupuku e rite ana ki te mate pukupuku. "Ko te roopu nui anake o nga rauropi kaore i te kitea nga taunakitanga mo te puta o te mate pukupuku i etahi wa ka noho ki te rire o te moana," e kii ana a Cowdry (wh. 196). Ko tenei na te mea karekau nga ringa whakamate o te tangata

Machine Translated by Google

i tae ki a ratou. He mea whakamiharo rawa atu to ratau mate mate i te mea he nui ake to ratau ao i a tatou, i te rohe me te taupori.

Ka rite ki ta matou korero, i te wa o a raatau rangahau, ka tutaki nga kaiputaiao ki nga take taketake o te mate pukupuku, ka tirohia e ratou, ka whakauhia, engari ka haere atu ratou me te tino kore whakaaro, me te mea he mea ke atu ta ratou rapu. "Ko te whakaaro ko etahi o nga waahanga kai ka kohia i roto i te nui o te nui, na te ngaro ranei ka mate te mate pukupuku i roto i te tangata, kei te tipu haere mai i tetahi atu puna.

Ko nga whakarereketanga whakamatautau ki nga kai a nga kararehe ka taea te katoa he rerekee te ahua o te mate pukupuku i muri mai" (wh. 220).

Ka kite tonu ratou i nga paanga o nga kai maaori.
He tino marama a Cowdry mo tenei kaupapa: "I te mutunga ka timata te puta mai he iti ake te ahua o te mate pukupuku o etahi kararehe ina whangaia ratou ki nga kai maori i te wa e whangaia ana ki nga kai tino purea. Silverstone, Solomon and Tannenbaum (1952) I kitehia he iti ake nga mate hepatoma pai i tupu i roto i nga kiore tane DBA i runga i te kai a Purina Laboratory Chow te nuinga o nga kai maori i etahi atu i runga i te kai ko nga waahanga iti kua purea, ko te nuinga, ko te casein, te kanga witi, te hinu miro kua hauwaitia, te huaora waihanga me te I tua atu, ko nga kai kua purea ki nga kiore tane C3H ka whakanui ake i te whanaketanga o nga hepatomas ngawari. kohuke kei roto i te kai. E tupato ana nga kaituhi ki te tohu kia kaua te tangata e whakaaro he rereke te whakautu o etahi atu momo pukupuku" (wh. 403-404).

"I kitea e Engel raua ko Copeland (1952) ko te weaning AES me te kiore Sprague Dawley i whangai i nga kai maori (kai kararehe) he iti ake nga pukupuku mammary i whakaawehia e te carcinogen, 2- acetylaminoflurene, i era i whangaia i nga kai semipurified. He nui te rereketanga "(wh. 404)).

Machine Translated by Google

Kare e kore i kitea e te kaipanui he aha te momo kai e hoatu ana ki nga kiore whakamatautau: nga mea kua tino purea penei i te casein, te maaka, te hinu miro, nga huaora waihanga me nga tai. Ko te ranunga o enei matÿ ka whakaingoatia he "kai noa" e nga kaiputaiao rangahau. Ka kohia e ratou 100 paiheneti nga kiore mate pukupuku mai i nga mara, ka mauheretia ki roto i nga whare herehere, ka atawhai i nga mea hanga rawakore kia rite ki nga tamariki "ngawari", ka whakatipuria ki a ratou ano, ka whangai ki te "kai noa" a muri iho i etahi reanga ka huri hei aha. ka kiia e ratou "nga momo kiore parakore".
E ai ki a ratou, kei roto i te ahua pathologic motuhake aua "ngaonga kiore inbred", kei te 80 paiheneti o etahi riaka ka pangia ki nga pukupuku "pohorere" o "nga take kaore i mohiotia". Ko nga kai maoa katoa he rite tonu te ahua o te mate pathologic.

Kia kite tatou inaianei ka taea e nga kaiputaiao te tuhi i tetahi mea whai hua whakatau mai i nga taunakitanga whakamiharo i runga ake nei. Ko te whakautu kei roto i te kino. Ae, kei te tino mamae a Cowdry ki te whakakore i nga korero tino nui, kei poauau tetahi o ana kaipanui ki te whakaaro kia whakarerea tetahi, etahi atu ranei o nga momo kai me nga inu maha, e kiia nei he pai o te ao. Ko tana korero tenei: "Me tupato ki te panui ki te whakaputanga o nga korero mo te mate pukupuku tangata mo nga kararehe ina koa mo te kai. Ko te tangata, haunga i te tata o te matekai, he kai kai omnivorous kua waia ki te kai i te tini o nga momo kai. i kohikohia mai i nga waahi maha o te ao, engari ko nga kararehe he mea whakarite kia rite ki nga kai o te rohe" (wh. 220). Ma te kaipanui e whakatau he aha te pohehe nui o te kaituhi.

"Kua whakawhiwhia ki te whakaraeraetanga o te mate pukupuku i roto i enei momo kiore mokemoke, e whakahiatotia ana, e tiakina ana, me pehea te hua o nga mate pukupuku i roto?" Ka patai a Cowdry (wh. 350), me te kore e kitea he whakautu mo te patai.

"Ko te mohio ki te kaha o te whakaraeraetanga o te okana motuhake i roto i etahi momo kiore e whakaatu ana i to tatou kuaretanga ki te ahua o nga mate mate mate e whakaraerae ai nga ruma. Ko enei kiore he noho maru i roto i nga whare herehere. Ko te nuinga o nga wa ka mau ki roto i te hau.

Machine Translated by Google

rÿma me o ratou kai he tino tuturu. Karekau ratou e pa atu ki te tinana, matÿ matÿ, koiora ranei" (pp. 349-
350). Ka ata kati a Cowdry i ona kanohi ki te mea ko te tino mate pukupuku tinana, matÿ me te koiora ko nga tikanga nana i hanga mo aua kiore rawakore. Ko etahi o enei ko te whakakore i o raatau taiao me te kai, te wehe me te tutakina i roto i nga whare noho mokemoke, te whakamarumaru, te whakamarumaru me te tiaki i a raatau, te whakatipu i a raatau, te pupuri i a raatau i roto i nga ruma hau-a-rangi me te whangai ki te casein, te kanga witi, te hinu miro, huaora waihanga me te tote.

I etahi atu waahi, ka mauria mai e Cowdry nga ripanga e rua o nga raraunga whakamatautau hei whakaatu i nga whakarereketanga o te whanaketanga mate pukupuku ma te whakarereke i te (a) te pÿmua kai me te waikawa amino me te (b) huaora B kai. Ka korero ia i nga korero e whai ake nei: "Ka taea e nga huaora me nga waikawa amino te whakarereke i te whakaputanga o te mate pukupuku... He uaua ki te whakamarama i enei me etahi atu kitenga. Kaua e kiia ko te matÿ kai i roto i te ngoikoretanga, i te taikaha ranei ka mahi tika ki te kiko kei roto nei. ka puta te huringa neoplastic" (wh. 401). He tino whakakore tenei i nga raraunga e waatea ana. He rite tonu ki te kii ko nga mahi pai, kaore ranei i te pai o te wheketere me kii kaore he hononga ki te pai, ki te koretake ranei o nga rauemi mata kua tukuna ki a ia.

"Kaore i te wa omaoma ki te whakarite i etahi kai aukati mate pukupuku mo te tangata i runga i enei kitenga, i ta Greenstein (1947) i whakatupato tika," ko ta Cowdry te tuhi me te kii ano: "Kotahi te mea he roa ake te oranga o te tangata i to enei. Ko nga kararehe whakamatautau ka u ki taua momo kai whakapae e kore e taea i roto i nga tau maha, i etahi wa ka tata ki te hauwha o te rau tau, o nga wa roa o te mate pukupuku" (wh. 401).
Heoi ano, "Ko te roa o te whangai i nga kararehe ka tino heke te mate o nga momo pukupuku mahorahora" (wh. 429).

"Ko nga raraunga e waatea ana e pa ana ki te pa o te mate pukupuku, kaua ki te to ratou tere o te tipu i muri i to ratou timatanga. Ko nga waahi iti i roto

Machine Translated by Google

Ko te tipu ka whakarereketia e nga mea kai kaore i te rawaka nga taunakitanga hei whakatau i nga tikanga rongoa i runga i te ahua o to tatou mohiotanga o naianei" (wh. 402). Ki ta matou titiro kaore a Cowdry i te hiahia ki te whakaheke i te mate pukupuku; i roto i te raruraru ki te kimi tikanga whakaora mo te mate pukupuku, kaua hoki ma te whakatikatika i o tatou tikanga kai, engari ma te tari o etahi pire pohewa, etahi atu.

He rawe ki te mohio ki te wa me te waahi ka mohio nga kaiputaiao ki nga tino take o te mate pukupuku. I tenei wa kua kitea e ratou etahi 400 "mate pukupuku", e kii ana a Cowdry: "I te iti iho pea i te kotahi paiheneti o nga mate pukupuku e pa ana ki nga taote ko nga tino mate pukupuku, he huinga o nga mea mate pukupuku, ka kitea" (wh. 390).
I runga i tenei, kua kite tatou he pehea te whakatairanga o te kai "maamaa" i nga pukupuku i roto i te 80 i roto i te 100 nga kiore kore mate pukupuku i tetahi keehi me te 150 i roto i te 198 i tetahi atu keehi. Na te herenga wahanga o taua kai i whakahekehia aua pukupuku 150 ki te 38; Ko tana whakawhiwhinga i tino aukati i te maha o nga mate pukupuku i waenga i nga iwi katoa me tana whakakapi ki te kai maaori ka aukati katoa i te whakawhanaketanga o te mate pukupuku. Ko tana wa ki te tirotiro huakore mo etahi atu mate pukupuku, engari, kare ano ia kia rite ki te tuu i te take kotahi o te mate pukupuku, te kai kino, ki roto i era atu mea mate pukupuku.

I te noho pohehe tonu ia mo nga ahuatanga o nga ruma kino, ka tuhi ia (wh. 43):

"Kare noa e kii he Aristotle, he Darwin ranei, mena ko ia i a matou i tenei ra, ka taea pea te whakahiato i nga korero katoa e mohio ana matou ki a raatau mo nga pÿtau mate pukupuku me te tuku whakamarama mo o raatau whanonga kino. Tera pea i nga tau e haere ake nei ka mahia tenei ka whakaaro tatou he aha tatou i noho matapo ai mo te roa. I tenei wa, ka whakamutua e matou te ahunga whakamua o te ako ki konei, ki reira." Engari ka tohe ahau ki te tohu kaore he Aristotle i konei, kaore he Darwin. ka wareware i tona oranga mo tetahi wa, ki te whakatika i ona kanohi ki te

Machine Translated by Google

Ko nga whetu, ko te ra, ko te marama, ko nga rakau me nga puawai, ki te ruku hinengaro ki roto i o raatau mea ngaro me te mohio ki te rite tonu o te hurihanga o te ao katoa. Ka taea e tetahi kaiputaiao te whakangaro i taua ao ka hanga i tana ake ao hei whakakapi? Ko nga kaiputaiao e whakangaro ana i taua ao ora, i taua ao neke me te whakaatu i te tangata ki te ao o to ratau ake hanganga, me a ratou taro, a ratou waikawa amino, a ratou huaora hanga me o ratou tote waihanga. He rawe te mohio mena ka panuihia enei rarangi, ka tuu tonu nga kaiputaiao i o raatau ake matauranga ki runga ake i te mohiotanga o te ao.

I tua atu o te korero a Cowdry he maha nga keehi o te ngaro ohorere o nga pukupuku kino, ka mutu ka whakatauhia enei e whai ake nei (wh. 545):

"1. Ko etahi o nga mate pukupuku tuatahi iti rawa i etahi wa ka puta i te rahi nga nama kei roto i te uma, te prostate me te kўрў. Ko te nuinga o enei karekau e whanake, ka noho huna mo nga tau, ka hoki haere noa ranei.

"2. Ko nga whakarereketanga, he wa poto noa, i te rahi o nga mate pukupuku kua tino whanakehia kaore e kitea i nga wa maha. Ka puta pea enei ma te mahi o nga mea maha e pa ana ki te rўrahi o nga pўtau kino me te stroma.

"3. I etahi wa ka puta nga whakarereketanga kore whakamarama i te momo pukupuku kino mo te kore tino take.

"4. He maha nga tauira kei runga i te rekoata mo te ngaronga atu neuroblastomas i roto i nga tamariki. I etahi o ratou e hono ana tenei ki te rereketanga o nga pўtau kino mo nga take kaore i mohiotia.

"5. He torutoru nga keehi kua whakamanahia mo te whakahokinga katoa o nga mate pukupuku kua whakaahuahia kaore e taea te kii ki te maimoatanga i tukuna.
Ko te ahua, ko etahi momo o nga pўtau kino kei roto i nga keehi tino onge e whakahaerea ana e nga tikanga tinana."

He aha pea te take o te hokinga ohorere o nga pukupuku, ki te kore he huringa ohorere me te kore e kitea i roto i nga tikanga kai o te manawanui? Kotahi noa te tikanga mo te hunga angitu

Machine Translated by Google

te maimoatanga o te mate pukupuku. I te tuatahi me whakakorehia te puku i nga kai kua paheke, katahi ka mate ki te hiakai me te patu ma te whakaiti i te kai o nga kai o te taiao ki te iti rawa. I te mea e tika ana, ka taea hoki te pupuri nga pÿtau noa i roto i te ahua o te matekai mo tetahi wa. I muri i te ngaronga o te puku ka ngawari te whakahoki ano ki to ratau kaha o mua.

Te Mahi me te Whakapaunga mo te Takanga i nga Kai Tunua

Kare he mea engari ko te Ruru Maamaa

Kua kite ake nei tatou, ko te tino tangata e noho ana i runga i te kai mata anake. Ko nga kai maoa me nga inu katoa i pau i te ao kua ngaro noa. Ko nga moni i whakapaua mo ratou ka moumou noa. I te wa tuatahi ka kitea tenei korero kaore e taea te whakapono, engari ko te pono ngawari, ko te tohu kua riro mai i ahau na roto i taku ake wheako.

I te timatanga, i whakaaro matou me whakapiki ake i te te kai o te kai mata i roto i te owehenga o ta matou whakaiti i te kai maoa, engari katahi ka mohio matou he pohehe matou. Ahakoa i te wa tuatahi he nui te tono mo nga kai maaori hei whakaora i nga mate o te tinana me te whakahou i nga whekau ma te whakapakari i a raatau me nga taputapu hou o nga pÿtau kaha, i muri mai ka heke haere te hiahia.

I miharo ano matou ki te iti o te kai i kainga e ta maua tamahine a Anahit. Ko tana whaea, i runga i te wehi o mua mo te kore kai, ka akiaki ia ia ki te kai atu, engari kare tonu te tamaiti ki te kai. I te wa poto, ka marama ki ahau ko nga hua me nga pata i roto i te ahua mata he tino tino kai nga kai o te kounga teitei, a, no reira, he iti rawa te rahi o enei ka tino makona nga hiahia o to tatou rauropi. No reira kaua te tamaiti kai mata e kaha ki te kai nui atu i tana e pai ai. Ehara i te korero pakiwaitara ina rongo tatou mo te tangata e ora ana mo nga marama i te mutunga i runga i te ra, i te wÿnati ranei ia ra.

Ka taea e nga kai maoa te whakangahau i a ratou ano i runga i nga pereti o nga kai maoa, na te mea karekau he kai i roto i te tikanga katoa o te kupu.

Machine Translated by Google

Ka pau te nuinga o te tarutaru i nga kararehe otaota, na te mea ko te nuinga o te tarutaru he taratara; ko nga tino kai kei roto kei roto i te ahua marara me te iti rawa.

He maha nga wa i te ra ka tukuna e aua kararehe nga whekau o nga kirikiri, engari ko te tangata kai mata noa e hiahia ana kia kotahi te nekehanga i ia ra. Ko te nui o te pupuhi, te noho o nga toenga o nga hua kare i keri ki roto i te tai me te hiahia kia haere ki te kutae neke atu i te kotahi i te ra, he tohu o te kai nui, me tino karohia e te kai-mata. Ko te nui o nga hua ka kainga e au kaore e nui ake i tera e kainga ana e te kai maoa e aroha ana ki nga hua. Ki tenei ka tapiritia e ahau he pereti huamata witi i ia ra, hei kati i te waahi kai kei roto i nga kai maoa katoa, na te korenga o nga kai maori. I roto i tenei utu ngawari kaore he waahi mo nga kai kino katoa i tangohia e ahau i mua.

He aha te ahua mehemea ka oho ohorere te ao katoa ki te mohio me te tango i nga ture taiao o te kai? Ahakoa ka noho tonu te hanga hua hua ki tona taumata o naianei, i muri i te tukunga o ia tangata ki tetahi pereti huamata huawhenua, huamata witi ranei i ia ra, ka makona i nga hiahia kai o te ao katoa, ka mau tonu te toenga o nga kai kararehe katoa. te huka, te ti, te kawhe, te koko, te inu waipiro me te inu kore waipiro, te tupeka, te margarine, tae atu ki te nuinga o nga pini me nga pata e pau ana i tenei ra.

Kia kite tatou he aha te mea ka pa ki enei kai kua mate katoa e pau ana i te ao i naianei. Ko te tikanga, ka tukuna i roto i nga huarahi e toru.

1.Na te ngoikoretanga o te taapiri o nga pÿtau motuhake, te Ko te tangata tino tika me whakamanawanui ki te maha o nga pÿtau parapara i hanga mai i nga kai maoa, kia mau tonu ai te nuinga o ona whekau me ana punaha.

2.He nui nga kai kua paheketanga ka kainga e te tangata teka.

Machine Translated by Google

3. Ahakoa he tinana kotahi anake te tangata, he huinga tinana e rua ranei ia (e whakaatu ana i te kikokore, te pakari ranei), te nui o te waahanga o te kai, ka uru mai ki roto i te rauropi na runga i te waranga. kei tua atu i te mana whakahiato o nga ruma, ka wera noa, ka waiho i te tinana ma nga huarahi rereke. Ko te nui o te kai moumou he wahanga nui o te katoa o te kai o te kai.

Ko te mea tino pouri o te patai ko te whakapau kaha o nga pÿtau motuhake i te nui o te kaha ka riro mai i nga kai maaori hei wawahi i nga kai a te tangata teka, kia uru ki roto ki te toto, kia pai ai te mahi. o nga whekau o waho me te peia atu i te tinana nga hua kino o nga kai maoa. Hei tauira, i te mahi tonu i te ra katoa, ka whai waahi nga ruma hohe ki te okioki iti; engari, me rukea ki runga i te moenga tae noa ki te awatea kia peia atu ai i roto i te kaiao nga kai o te kaiao i whakaurua e te tangata teka ki roto i te tinana.

I nga wa o mua, i tukuna ahau ki te kakai me te waranga kai ki tetahi tohu whakamiharo. Ko te mutunga mai, kua mate ahau i te ohoroa i toku oranga katoa. Kare au e maumahara kua moe ahau i mua i te waenganui po, kua oho moata ki te kite i te whitinga o te ra. I oho ahau ki te toru, ki te wha karaka i te ata, ka ara ahau i te waru, iwa ranei me te taumaha o te upoko. Waimarie, i muri i te kai mata-mata ka ngaro katoa taku ohoroa, engari mena ka ngana ahau ki te kai i te tina nui i te ahiahi, me noho tonu ahau ki te oho tae noa ki te awatea. Mai i te 2 o ona tau, kaore a Anahit i oho i te po.

Ko nga huaora me nga tai i roto i nga kai maoa he teka, he mate, he kore taurite me te kino. Ko nga kai maoa he aha noa nga mea hanga whare pakaru me te wahie he; Ko nga pÿtau huakore i hanga mai i aua taonga hanga whare he taumahatanga kore i runga i nga ruma noa. Ko te wera ka puta mai i taua wahie he nui rawa atu, he kino, engari ko te kaha ka puta mai i a ia (te kaha motika) he nui noa atu, he horihori. Ko tenei kaha ka whakakorikori i nga motuka o te wheketere i waho o nga haora mahi; ka akiaki i te ngakau ki te mahi i te rua o tona tere; te rei

Machine Translated by Google

ka whakararuraru i nga toenga e tino matea ana e nga miihini o te wheketere katoa, ka hoha, ka hoha noa. Ko te ohoroa tetahi tauira o ona paanga kino.

He aha te mea ka whakawhanakehia e nga taote kore whakaaro he tikanga mo te whakaiti i te momona? Ka whakamahere ratou i te aukati katoa i roto i te kai o ia ra, na te mea ko o raatau rarangi o nga kai kua rahuitia kei roto i a raatau nga rarangi o nga kai kua whakakorehia nga mea tino nui me te tino kai hei kai penei i te wÿnati, aramona, karepe, ra, piki, panana. Arÿ, ka whakaitihia e ratou te taumaha o te tangata e rongoatia ana i runga i te utu o te whakangoikoretanga me te whakangoikore i a ia, na reira ka tino mate tona hauora. I roto i enei ahuatanga, na te whakahekenga o nga kai kua paheke, ka ngaro noa iho te wahie o te tangata teka, engari na te aukati i nga kai maaori ka ngaro etahi matÿkai tino nui i roto i nga pÿtau. No reira, ka mau tonu te tangata teka ki tona wahi, ko te tino tangata ka tino

Ka tutaki matou ki tetahi tauira tino ngahau o te paanga o te aukati kai i te wa e ako ana te mate pukupuku. I roto i te matapaki i tenei patai e kii ana a Cowdry: "E kitea ana ko te whakahekenga o te mate pukupuku o te uma, na te aukati i te kai, e hono ana ki te heke o te mahi ovarian i roto i nga kiore" (op. cit. p. 398). He aha ake ta tatou e hiahia ai? Ko te take o te mate pukupuku uma kua kitea. Inaianei kei te noho nga taakuta ki te whakamutu i nga mahi ovarian i roto i nga wahine kia ora ai ratou i te mate pukupuku o nga repe mammary.

Engari he pono he whakamarama ngawari mo nga mea ka tupu. E rua nga paheketanga o te kaiao i runga i te kaiao o te KAUPAPA KAUPAPA. I tetahi taha, ko te whakaiti i te kai o nga kai kua whakahekehia te aukati i te hanganga o te mate pukupuku, engari, i tetahi atu taha, ko te iti o te kai o nga kai o te taiao ka pokanoa ki nga mahi noa o nga ovaries.

Ua î roa te ite aivanaa i te mau huru patoiraa ino mau. Ina a Ko etahi o nga mate ka kumea atu ki a ia ano nga au kino o nga kai kore maori, ka whiwhi te tinana o te turoro i tetahi wahanga mate mai i etahi atu mate. Hei tauira, ko nga tangata e pa ana ki te mate huka,

Machine Translated by Google

Ko te arteriosclerosis me etahi mate hopuhopu he iti ake te mate pukupuku. Kua mahia nga whakamatautau porangi ki te tuku i nga tangata ki te awe o nga momo huakita mo te whakapae mo te aukati i te mate pukupuku.
He iti ake ano te ahua i te wa e werohia ana, i te wa ma te whakapataritari i nga momo mate ngawari ka tiakina nga tamariki ki nga whakaeke kino a muri ake nei. I te wa e whakatau ai nga tane ki te tiaki i te hauora o a raatau tamariki i runga i nga ture taiao, ka kore e tika nga mahi kino, ka wetekina nga tamariki harakore i nga kano kano kino, ka uru te kano kano ki roto i nga hitori.

Ko nga whakamatautau e whakaatu ana i te wa kua karangahia te tangata teka te noho, karekau e taea e nga here kai kai te tirotiro i tona whanaketanga.
Ahakoa ko te 10-15 paiheneti te paheketanga i roto i nga taonga kai e ranea ana kia ora tonu. Kia tupato te tangata whai whakaaro ki te hoatu i taua taniwha ki te witi kotahi o te kai. Kua whakakorea katoatia e au nga hononga o oku waewae i nga raima kauti katoa, engari ki te whai waahi ahau ki te kai mÿti, he torutoru haora i muri mai ka pupuhi te hama ka whakaatu mai kua uru te waikawa uric ki nga hononga o oku matimati. He maha nga wa ka mahia e au enei whakamatautau i nga tau tuatahi o aku akoranga mo te kai mata.
Ko te tikanga, kei te noho kau tonu nga waahi kua whakakorehia te waikawa uric, kua tuwhera whanui nga huarahi e ahu atu ai ki a raatau. Ka kuhu mai he maramara mÿti ki roto i te tinana, ka huri hei waikawa uric, ka tere ki te noho ki te waahi kua whakaritea.

Ko nga ruma o te tangata teka e kore e hoki ngawari. Ka teka ratou i roto i te pehipehi, he hawhe- mate, engari e tatari ana. Ka tae mai tetahi wahi o te kai kua pahekeheke ki a ratou ka timata te ora me te tini.
Ko te mana whakahaere o te taumaha o te tinana me tuku katoa ki nga kai maori. Ko te tangata e kii ana karekau he pai mo te whakaiti i to hauora, ko te tikanga, e kii ana koe ki te whangai me te whangai i nga tini kirokaramu o nga pÿtau mate me te parapara kia mau tonu ai te kiko o to tinana. I te wa ano me te patu i te tangata teka, ko te kai maaori, ka ata haere, engari he pono, ka piki ake te taumaha o te tangata tuturu ki te paerewa e hiahiatia ana e te natura.

Machine Translated by Google

I muri i te whakakorenga o nga tini kikokiko korekore, ko te tangata i utaina i mua i tona tinana ki te 40-50 kirokaramu o nga ruma mate, a kare e taea e ia te piki ki runga kotahi te hikoi ma te kore e awhinahia e te tautoko ka taea e ia te oma ki runga i nga maunga me te kore he makawe. Kaua rawa taua tangata e manukanuka mo tona mate tere o te taumaha; engari me koa ia. Kaua te tangata mahara e whakamanawanui ki te kikokiko kotahi ano i runga i tona tinana. Hei kupu poto, me mohio nga tangata katoa ma te whakaurunga o ia maramara kai maoa ki roto i tona tinana ka whangaia e ia te tangata teka, tona hoa riri pouri, tana kaitukino kino; ka mau ia i nga mate katoa e mohiotia ana, e kore e mohiotia; ka whakatikaia e ia te huarahi mo tona ake mate.

Ki te whakaaro o te kai maoa me kai pai kia ora ai te tangata. Ki tana titiro ko te puku kau he tinana hiakai. Kaore ia i te mohio he tino mate te tangata kua ki tonu te kopu. He uaua tana puku ki te pana atu i nga kai i te wa tika. Ko te kopu o te kai-mata, i tetahi atu taha, kei te noho kau tonu, ahakoa he aha te ahua, he maamaa noa e kore e kitea e ia he mea kei reira. Ka rongo ia i te ki tonu o ona whekau, no te mea kei reira tonu nga kai i kainga e ia. Ahakoa te nui o te kai e kore e takoto roa i roto i tona puku; ka tere haere ki roto i nga whekau, ka keri, karekau ranei, ka waiho i te tinana kaore he kino rawa atu ki te rauropi.

No reira, karekau he hau e puta i roto i te kopu o te kai kai. Mena he nui te kai ka pau, ka puta pea te haurehu i roto i nga whekau, engari ka mawehe atu i te tinana ma te huarahi noa. Ka kitea e te kai-mata te rereketanga i waenga i nga punaha e rua o te kai ka tino marama ake i te wa e ngana ana ia ki te kai kai pai i muri i etahi marama e noho kore ana. I reira ka miharo ia me pehea e taea ai e ia te toia ki runga i te ahua kino me te pouri me te kii he ahua noa te ahua whakarihariha.

Ko te rongoa a te kai maoa he mea katoa
Pÿtaiao pohehe

Machine Translated by Google

Ka rite ki ta matou i kite ai, ka puta mai nga mate ma te whakakorenga o nga rawa o te wheketere tangata. Na reira, ka taea anake te whakaora i te hauora mena ka whakahokia te pono o aua rawa. Eaha râ te niu o te ohipa taatoa o te ite aivanaa rapaauraa no teie tau? He aha te mahi a nga taote? Ka whakapau kaha ratou ki te whakahoki mai i taua tapatahi na roto i nga kai kua paheke, nga huaora hangai, nga tote, nga homoni me te tini o nga rongoa paihana, a i te wa ano ka tangohia, ka peia katoatia nga repe me nga whekau kua pakaru, kua kore e taea te whakaora ano he Ko te hua o te pakaruhanga o nga rawa mata maori.

Ko nga tangata katoa e noho ana i roto i te ahua kuare kino. Ki te whakaaro o te kai maoa, ko te kai i nga mea maoa he mea maori, engari ko te whangai i nga ture o te taiao he whakamatautau, he whakamatautau kino tera. Ko te mea pono, kua whakakorea e te tangata te PAETANGA TINO i whakawhanakehia e te taiao, a mo nga mano tau e mahi ana i nga WHAKATAUTANGA KAUPAPA ma te whakamahi i nga kai maoa, i nga mahi hangai me nga mea paitini kia kitea he toenga hou, ko to ratou ake toenga. Ko nga hua tonu o aua whakamatautau ko nga mate maha kei te ao i enei ra.

Ina tono au i nga tangata ki te tango i te kai mata, kare au e tono he whakamatautau hou. Engari, ko taku tohe ki a ratou, KIA WHAKAWATIA KI NGA WHAKATAUTANGA KAUPAPA KAUPAPA KAUPAPA, KA HOKI MAI KI TE ORARAA TINO.

No reira, i te mea kaore ia i te whai whakaaro noa, kaua te kaipanui e tatari mo etahi atu ki te whakahaere i taua "whakamatautau hou" me te whakamohio ki a ia mo te hua. Me mutu tonu tana whakamatautau kino ka huri ki te ahua o te noho.

Ko nga hua whakamutunga o aua whakamatautau katoa, ko nga mahi rangatira o Ko nga whare taiwhanga rangahau a te tangata, ko nga pire me nga paura e hiahia ana nga kaiputaiao ki te whangai i te ao, engari ko nga tino tohunga o te taiwhanga taiao ko te witi, te wÿnati me te aporo. Me whiriwhiri tatou katoa i waenga i enei mea e rua. Ko nga kai maoa katoa he matÿ horihori

Machine Translated by Google

karekau o ratou ahuatanga maori. He rite te nui o te uara kai ki nga papa huaora kua panuitia whanuitia me nga tangohanga kai.

He maha nga momo mea ora, karekau he taote, he hohipera, he whare rongoa, heoi, haunga nga mea kei raro i te tiaki a te tangata, ka ora ratou me te kore e pangia e nga mate me te whakaoti i te roanga o te ora e rite ana ki o ratou tinana. kaupapa ture, he rereke mai i nga ra torutoru ki nga rau tau. Na te hanganga tino pai o tona tinana, me pai te oranga o te tangata ki te oranga roa atu i nga mea hanga katoa o tenei whenua. Ahakoa karekau he tino kai mata, kei te rekoata etahi o nga tangata ka eke ki te 150-180 tau, ma te noho noa i raro i nga tikanga e kore ai te paheketanga o nga kai. Ko te mea he iti ake te noho o te nuinga o te tangata he tohu tino he kei te he te ahua o to ratau oranga Ko te nuinga o nga kararehe ka whangai i nga rau matomato me nga kakau o nga tipu. Kei te tangata, kei a ia ano nga kai tino pai me te tino pai o te kounga teitei, na te mea i puta i roto i nga rau me nga kakau, nga katua me nga manga o aua tipu, kua huihui ki o ratou kakano me nga hua.

Kua tae ki te wa e whakaae ai nga tohunga koiora kua kotiti ke ratou i te huarahi tika, kei te whakahaere i a ratou rangahau ki nga waahi he. Me whaki ano ratou, e kore e taea te utu i nga mate o roto i nga kai o te taiao na roto i nga whakaritenga hangai; e kore e whai mana nga paihana ki te whakaora i nga paheketanga o nga momo whekau; ko o tatou whekau me o tatou repe he wahanga kore e wehea o to tatou tinana, no reira kaua e wetekina, tangohia ranei. I tenei ra, e whakaatu ana ahau ki a ratou he tikanga tino ngawari me te ngawari ki te whakaora i te tinana o te tangata mai i nga mate katoa e whai hua ana. HE KORERO TE WHAKAMAHI I NGA KAUPAPA KAUPAPA KAUPAPA KAUPAPA KAUPAPA O TE TINO, MA TE KAUPAPA KAUPAPA KAUPAPA KAUPAPA KAUPAPA KAUPAPA KAUPAPA KAUPAPA KAUPAPA KAUPAPA KAUPAPA KAUPAPA KAUPAPA KAUPAPA KAUPAPA. Kia tino mohio ai ahau ki te tika o aku korero, me mahi no

Machine Translated by Google

He aha te whainga o nga taote me nga tohunga koiora, mena kaare ko te tuku utu o te tangata mai i te mate? Ko te kai mata te huarahi e eke ai ki taua kaupapa.

Me whakaatu tonu mena kei te pirangi ratou ki te kite i a te ao kore i te mate. Mena ka taea e ratou te whakaatu he tika ake a ratou ake tatauranga i nga tatauranga i mahia e te natura, a ko te hunga kai mata puta noa i te ao ka mate i nga mate kaore i te ora ake i to ratau hauora, ka mutu au i te waahi me aku pukapuka katahi ka noho puku ahau. Ki te kore, he pono e kore e taea e ratou te akiaki i te tangata kia mau ki nga mate kia tuwhera noa nga kuaha o nga hohipera me nga whare rongoa.

Me noho hou ratou ki te whakaaro e haere ake nei te Ko te whakarite i nga kai maoa me o ratou kupu tohutohu ka kiia he hara ki te tangata katoa, me nga "maimoatanga" ma te paihana hei makutu o te tau kai maoa. Ko nga taote whakaaro nui me te tangata ka mutu tonu enei tohutohu me te tono i nga tangata ki te tuku i nga tikanga o te taiao. Me wiri nga ringa o te takuta kei roto i tona ngakau te korakora o te hinengaro i te tuhi i nga ingoa o nga mea paihana me nga huaora hanga, me ohooho ona ngutu ki te whakahua i nga ingoa o nga kai maoa. He rite tonu a raatau mahi ki te tuku i te whiunga mate ki runga i te hunga harakore. Kia mohio ano nga matua katoa.

Kare pea etahi o aku kaipanui e pai ki taku reo tuhituhi. I roto o ratou whakaaro, me pai ake aku korero kia putaiao ake (he mea whakapaipai ki te kupu Latin e kore e marama ki te nuinga o nga tangata), kia pai ake te whakaaro (whakamarama), kia nui ake (te tinihanga), kia whakararu (kahore), kia ngawari (teka) me te ngawari ake (te hinga.). Engari he pai ake ki ahau te whakatau, te ngakau pono me te maia. Ka pena ano ahau, ahakoa ka kitea e ahau te ao katoa e whakahe ana i ahau. E whakapono ana ahau ka tautokohia ahau e nga tangata whai whakaaro katoa, ka whakamanahia e nga whakatipuranga kei te heke mai.

A, no te whakaaro ahau ki te tÿtohutanga o te hupa heihei, te toene o te hua manu, te ate parai, te hua tatao ranei ki te hunga mate, otira ki nga tamariki nohinohi, he mahi taihara, e hara ahau i te whakapae kino. Kaore hoki

Machine Translated by Google

e hara ana ahau ki te pono ka kiia e ahau he makutu nga mahi rongoa katoa, hei utu mo te horoi i nga oko toto o te turoro e tu ana i runga i te paepae o te mate ma te awhina o te kai maori, te whakapakari i nga uaua o tona ngakau me te tuku he riihi hou mo te roa o te ora, ka whakawhanuihia e ratou ana oko ki te whakararu kino, ka whakaihiihi i nga mahi o te ngakau na "nga whiu o te whiu", ka whakaiti i te nui o te toto ma te whakaheke toto, ka whakaheke ranei, ka whakahekehia e nga tikanga hangai. Ko Bircher-Benner me te maha atu o nga kaiputaiao whakaaro nui, i kii i nga mahi penei he makutu, he tinihanga me te mahi tutu.

He pono kare ahau e hara mo te ahuakore ina, i te whakawhirinaki ki taku mo te tangata ake, he iti rawa nga tikanga, ka mahia e au nga tirotirohanga nui, katahi, na runga i aku kitenga, ka kii ahau he porangi te hara o nga cytologists i te wa tuatahi ka tahuna e ratou nga mano tini o nga kai kai i roto i nga kai maaori me te tuku i nga pÿtau ki te tino paheketanga, katahi ka ururua. nga miriona moni a te iwi i ngana kore noa ki te hoki ki aua ruma KATOA O RATOU MAHI ME NGA MAHI kua ngaro i te kitenga o tetahi mea hangai KOTAHI.

Ka waiho hei tauira, ko te taote nana i tiaki aku tamariki ataahua tokorua. Tuatahi, i raro i te whakapae hei awhina i a ratou nakunaku me te mau tonu i to ratou kaha, ka aukatia e ia nga hua mata, ka tÿtohutia he compotes me nga "kai kai pai". I muri mai mo nga haurangi-aunoa me nga mate-aunoa i puta mai i enei tohu mo te malaria, ka tohua e ia nga pota whakamataku o te quinine, a, i muri mai, na roto i te maha o nga whakamatautau me nga whakamatautau, ko te tino kaha o nga "kai" me te nui o nga momo raau taero me te nui. nga rongoÿ paturopi hou i whakakorehia e ia nga tamariki i o ratou rahui whakamutunga o te kaha. He pono kua hara taua takuta ki te HINO KAUPAPA, ahakoa i mahia e ia nga mea katoa ma te kore whakaaro. Na, kia kore ai ia e tuaruatia ano te hara ki etahi atu tamariki, me whakahoki e tatou tona hara ki tona kainga, kia mohio ai ia kua hara ia mo te hara tino kino. Ki te nga raau taero e

Machine Translated by Google

I whakamahia e aku tamariki i roto i nga tau 14, ka tino ngaro te ope katoa.

He rite tonu te tuunga i tenei ra. I tenei tau o te matauranga
I te ahunga whakamua, kei te kite tonu ahau i te maha o nga tamariki
ngoikore, ngoikore o ratou whaea ki nga momo whakatenatena me te
whakatuma ki te akiaki ia ratou ki te kai raihi, miiti, huaki, taro, honi, pata me
nga keke, i te wa ano ka aukatia e ratou te kukama me Panana mo te
"kare e keri", he here me te karepe hei "whakatupu mate korere",
me te maperi me te merengi hei "whakatupu kirika". Me pehea e taea ai e
au te whakamanawanui ki tenei ahuatanga kino?

E mohio ana te katoa ki te uaua o te hanga o te rauropi tangata.
He rite tonu te hanganga o te witi o te witi.
I te wa e tipu ana, ka noho hei tinana kaha, ora tonu e ora ana, e manawa
ana ano he tangata, engari kaore e taea te korero me te haere.
Ko nga mano o nga matÿ e tino nui ana mo te mahi i nga wa katoa o nga
waahanga nui me nga waahanga iti katoa o to tatou tinana ka kohia ki
roto i roto i o raatau rahinga e tika ana me nga tatauranga tino tika. Ka huri
tatou i te witi ora hei taro, ka whakakorea e tatou nga mea katoa kei roto,
engari ko ona pungarehu: te maaka mate me te huka. Ma te whakaaro he tino
kai enei pungarehu, ka hoatu e te whaea ki tana tamaiti, engari ka mataku ia ki
te hoatu ki a ia te witi ora.

Waihoki, ko nga kai maoa katoa o te ao, e kiia nei e te hunga poto he kai
pai, engari he putunga pupuranga o nga pungarehu kakara me te tino wa. Ko
nga huaora me nga papa i kitea i roto i a raatau e nga kaimatai koiora
he matÿ kore noa, kore ora.

Kia maoa te tipu huawhenua ora, ka mutu te kai; ka puta mai i tona
ahua maori, ka huri hei mea hanga. Ka hoatu e te whaea ki tana pepe iti tana
taro tuatahi, te waiu maroke, etahi atu mea maoa ranei, ka timata ia ki te
whakamahi i aua matÿ horihori hei mahi i nga whakamatautau tino nanakia me
te kino ki tana tamaiti.

Ko te hapa taketake o te pÿtaiao hauora kei roto i tona ahua poto
kino. Ahakoa he tohunga cytologist rongonui pera i ta Cowdry e whakaaro ana

Machine Translated by Google

Ko nga kai ora me nga mea tino pai penei i te witi, nga kakano me nga huarÿkau kia rite "nga kai o te rohe me te ngawari noa iho." Engari, ko tana titiro ki nga puranga kakano o te pungarehu e kainga ana e te tangata "he maha nga momo kai i kohia mai i nga waahi maha o te ao" (op. cit. p. 220), me te tumanako ka haere mai tetahi Aristotle ki te whakaatu ki a ia i te tino rerekÿtanga i waenganui i te rua.

Ahakoa e kaha ana ahau ki te wero i te punaha rongoa o naianei, ka mahia e au kaua e mauahara ki tetahi. He ngakau aroha noa ahau mo nga tane me nga wahine katoa kaore he rereke, no te mea kua mahia e ratou aua hara ki runga ki o ratou ake tangata, ki o ratou whanaunga me te tangata ma te pohehe me te kore whakaaro. Engari ko te hunga ka tohe tonu ki o ratou he i muri i te panui i enei rarangi ka whakahengia e nga tangata mohio katoa.

Kua tae mai te wa me whiriwhiri nga tohunga koiora tetahi o nga e rua nga ara tuwhera ki a ratou. Me whakaae ranei ratou ki te whakaaro pohehe o te natura me te tuku i te tangata mai i ona mamae katoa i te wa kotahi, ma te kore e aro ki nga ture o te taiao me te whakawhirinaki anake ki o ratou ake whakaaro, me kii ratou he pai ake te taro ma i te witi ora, ka kiia he mea hanga noa. he pai ake i te mea maori, me te mau tonu ki o raatau whakamatautau kino pera i mua. He aha te hua ka puta? Me whakaaro tatou kei te haere tonu te ahuatanga o naianei mo etahi atu reanga, i taua wa ka rererua te maha o nga raau taero; te maha o nga huaora artificial i piki kia wha nga wa, ka huri nga whare katoa hei hohipera, ka noho ia tangata hei taote. He aha te mea ka riro i a tatou i enei mea katoa, ina mate nga taote i nga mate maha atu i era atu momo tangata ka mate i mua i era atu tangata?

Ko te kawenga katoa mo te whakapohehe i te ao kei runga i te nga tohunga rongonui: nga tohunga koiora rangahau me nga ahorangi o te rongoa. E kore e whakahengia nga takuta noa, na te mea he mahi noa iho i nga mea i akona e o ratou kaiako. Karekau he miihini i whakawhiwhia ki te tiaki i tetahi wheketere i mua i tana mohiotanga ki nga korero katoa mo tana mahi. He pono e kore e taea te whakaki i te roopu tangata ki etahi kohanga tuatahi

Machine Translated by Google

te matauranga, nga whakaaro pohewa, nga whakapae whakapae me nga ariÿ taupatupatu, katahi ka hoatu ki a ratou te tino watea ki te takaro ki nga oranga o o ratou hoa tangata ma te mano tini o nga paihana, nga taputapu whakawhiu me nga whakahau whakahirahira, me enei mea katoa kaore he tuku, he aukati ranei. Me whakaaro tatou mo te wa poto he tika nga pukapuka rongoa katoa me nga maapene korero o te ao. Na; kia maumahara ai te taote kia tekau ma rua nga oranga karekau ia e mohio ki te haumano o nga mahi maha e mahi ana i roto i te tinana o te tangata.

Mena ka toro atu te tangata turoro he mate roa ki te rau taote, ka whiwhi ia i nga whakahaunga me nga tohutohu rereke. Mo nga taote ka mahi noa i nga whakamatautau me te nuinga o nga whakamatautau kino. I te mea ko te hunga e tahuri turi nei ki enei korero pono, e kore e taea e ratou te wiri i o ratou pokohiwi apopo. Ka tipu nga tamariki o enei ra i roto i te waa, ka kitea i roto i te hauora me te kaha ki roto i nga taapiri, ka karanga ratou ki nga tohunga koiora katoa, nga rangatira o te ao me o ratou ake matua, me te tono kia mohio he aha nga mahi i mahia e ratou panui enei whakatupato. Ua mana‘o noa anei ratou e mea rahi a‘e to ratou paari i to te natura?

Ki te kore ratou e whakaaro penei, me whakamutu tonu e ratou te whakangaro i nga kai maori. Ko te whakahau kaha tenei a Nature, e kore e whakaae ki te whakararu. Ko te ture o nga ao katoa.

I teie nei râ mahana, te ora nei te taata i raro a‘e i te haavîraa u‘ana a te mau demoni o tei faariro i teie fenua ei po auahi. Ko aua rewera, kua mau i nga kanohi kanohi o nga kotiro ataahua, kua noho ki runga ki nga tepu kai me nga rihi a te tangata; kua takoto ratou ki runga ki tona mata, ki tona kauae, ki ona ringa, ki ona waewae, ki runga ki tona kaki, ki runga ki ona pokohiwi; Kua uru ratou ki roto ki tona tinana, kua noho ki roto ki tona ngakau me tona wairua.

Machine Translated by Google

Te tâhitohito ra te taata “tivira” i teie mahana i te haamoriraa idolo no mutaa ihora, aita râ oia i ite e mea ino roa ’tu â oia i te feia haamori idolo no mutaa ihora. I nga wa o mua, ka whakaturia e nga tangata nga ahua o nga momo kararehe, ka koropiko ki a ratou; i tenei ra ka patu ratou i aua kararehe, ka karakia ki o ratou tinana kua poke.

Kaore e taea e te tangata "civilized" o enei ra te whakaahua i te mohoao kei roto kei te ora te ao katoa i tenei wa. Ko te wahine "maamaa" me te "ngakau ngawari", e tino ngenge ana i te kitenga o nga pata iti o te toto ki te mata o te tamaiti, ka waiho marie ki runga i te tepu te ngakau toto, ate, u ranei o te reme ka tapahia ki roto te tau'a ore katoa, me te kore e whakaaro mo te wa kotahi noa te haora i mua i te ki tonu o te mea hanga rawakore i te ora me te kaha. Mehemea i kite ia, mai i tona tamarikitanga, i te patunga o te peepi me te heihei, te reme ranei, ka mau ia ki te maripi me te kore e aro, a, me te kore e mataku, me te ngakau o te reme, ka tapahia e ia. te ngakau o taua pepi, tunu kai. Heoi ano te rerekee ko te mea kua taunga ona kanohi ki tetahi, engari kare ki tetahi, karekau pea ia e miharo ki te kitenga toto o nga tinana tangata e iri ana i roto i nga toa a nga kai patu patu, i te taha o nga tinana o nga kau. me nga hipi.

Ko te Tangata i tenei wa kei tawhiti atu i te noho tangata

I te mea ka tohe tonu te tangata ki te kai i te kai maoa, karekau he tino tupu, he rongo mau tonu ki runga i te whenua. He kai maoa ka puta nga pakanga me nga kohuru katoa o te ao.

He kai maoa e whanau ai nga rangatira kino me nga kaitukino kino penei i a Hitler, Lenin, Stalin me etahi atu, he hunga kino nanakia pera i a Abdul Hamid me Talaat me o ratou akonga, nana i patu tetahi hawhe o te taupori rangimarie o Armenia me te pei i tetahi atu. te haurua o to ratou whenua tupuna, i noho ai ratou mo nga mano tau, ka pahua, ka pahuatia a ratou taputapu ahuwhenua, o ratou kainga me o ratou

Machine Translated by Google

nga kari, o ratou maunga me o ratou awaawa, katahi ka haere ma te whakama i mua i nga kanohi o te ao "civilized" katoa me te kore e whiua.

Ahakoa te piki haere tonu o te mahi witi, he nui tonu te kore o nga pata puta noa i te ao.

E toru nga take mo tenei ahuatanga rerekee: Tuatahi, ma te huri i te taro kai katoa hei taro ma i nga waahi katoa, ka whakakorehia e tatou nga toenga whakamutunga o te uara kai. Na, ma te awhina o te whakakikiritanga horihori ka piki ake te nui o nga hua i runga i te utu o tona kounga. Ka mutu, kua tere te tipu o te tangata teka, kua kore e taea e te pikinga o te mahi kai te eke ki te hiahia.

A ko te nuinga o nga maara kai kei te whakamahia hei whangai i nga kararehe kararehe o te ahumahi miiti me te miraka kau.

I te kitenga tuatahi, he uaua ki te tangata te whakaaro ki nga painga nui ka puta mai i te tangata mai i te kai mata.

Tata tonu ka whakakorea atu nga mate katoa mo ake tonu atu, ka ngaro katoa nga taapiri me nga mahi kino i runga i te mata o te whenua.

I te wa ano ka piki ake te tumanako mo te ora e rua, e toru nga wa ka puta te ahunga whakamua ohaoha penei te nui e kore e taea e te tangata mo nga rau tau, mena ka mau tonu te ahuatanga o naianei.

He meka enei korero, ehara i te mea tito noa, he aha atu, ka taea te hoko mai i aua painga katoa i runga i te huarahi ngawari. Heoi ano ta tatou mahi ko te whakaute i nga ture tuatahi o te taiao me te aukati i te whakangaromanga o te witi ora me te witi. Mena kei te kaha te hinengaro o te tangata ki te kuhu me te kite i te rereketanga i waenga i te witi ora, te witi kaha me te taro tahu, ka ngawari te whakatau i te rereketanga o te rauropi o te kai mata me to te kai maoa-

kai kai.

Machine Translated by Google

Ka titiro tatou inaianei ki te ahua o nga rangatira o naianei te ao me etahi atu mana whakahaere ki enei raru nui. Ko nga reta i tae mai ki a ratou e whakaatu ana kua panui ratou i taku pukapuka tuatahi me te ngakau nui ki a ratou me te tino aroha ki aku whakaaro. Kare ano au i rongo i tetahi reo rerekee mai i tetahi taha. Engari kaore e ranea tenei. Ehara taku pukapuka i te pukapuka whakamere ki te panui kotahi ka waiho ki te taha. He pukapuka e korerohia ana nga raruraru tino nui me te ohorere o to tatou ao. Me ata tirotiro tonu, kia ata paunatia, kia ata whiriwhiria ia rerenga korero mo etahi haora.

He pohehe mena ka whakaarohia e aua rangatira o te ao te kai mata hei patai noa ake, a, pera i era atu raruraru torangapu, ohaoha, ka tuku atu ki nga "tohunga" mo te rangahau me te whakaaro. Mo nga mano o nga tau he maha nga whakamatautau me nga rangahau, engari kua hinga katoa. I tenei ra, ko te mahi tonu a nga mana whakahaere ki te tohutohu i nga tangata kia WHAKAMUTUNGA ANA WHAKAMAHI WHAKAMAHI, kia hoki ano ki to ratau oranga. I tenei ra, he tohunga nga tangata whai whakaaro katoa ki te whakatau i te rereketanga i waenga i nga mea maori me nga mea maori, te kai ora me nga kai kore ora me o ratou taonga hangai, he mea kino.

Ko te tangata e whakahaere ana i nga miriona taangata, kaore e taea te ngawari hei rangatira mo te tangata kotahi, mo tona ake tangata.

E rua noa nga take mo te whakakore i nga tikanga o te kai mata: te kore o te mohio me te kore o te mana. Karekau he take tuatoru. Ko era atu "take" katoa he whakapae noa e ahu whakamua ana ki te huna i aua hapa e rua. Ko nga tangata whakaute i a ratou ano i roto i nga tuunga kawenga, kaua e tuku ki tetahi te ahua o te kore maia me te tika o te morare.

Ko te hunga kua kai mata katoa mo te rua, e toru marama kare rawa e whakaae kia hoki ano ki o ratau ahua rerekee o mua, ahakoa ka arahina ki raro o te papa. Ko te tangata e manaaki ana i tana tangata me te whakanui i te hauora me te oranga o tona oranga

Machine Translated by Google

ka mahi nga tamariki i taua "whakamatautau" mo nga marama e rua, e toru ranei, kaore he wa roa. Ko nga rangatira e hiahia ana ki te hari me te oranga o to ratau iwi (mehemea kei reira) me whakarite te huarahi mo te pai o nga tangata katoa na roto i o raatau ake tauira. Ka waiho tenei hei mahi tino whai hua me te mahi nui ki te tangata.

Ehara i te mea e whakanuia ana te kii ko nga kai maoa, he koretake me te matÿ horihori, kaua e whakarato i te witi o te kai mo o tatou pÿtau motuhake. I tua atu, ko nga whakapaunga me nga raruraru e mahia ana hei whakarato i aua mea, ehara i te mea he moumou noa iho, engari ko nga tikanga mo te tino whakangaromanga o nga whekau o te tangata, me te tangata ano. Ko te wheako i puta i nga marama tuatahi o te kai mata ka tino whakaatu ki nga tangata katoa te pono o enei korero. He mea tika kia whakaaroarohia tenei patai mo tetahi wa.

I roto i nga tau kua pahure ake nei he nui nga korero kua riro mai i nga topito katoa o te whenua mo nga angitu i tutuki i te kai mata. Ko enei korero e whakaatu ana he manomano nga kai-mata ka marara puta noa i te ao, he maha o ratou kua ora i nga mate kino, a kei te noho harikoa. Ehara enei tangata i te tohunga, i te kaiputaiao ranei; he tangata whai matauranga noa iho, he tangata mohio kua mohio ratou ki nga tikanga o te kai mata i runga i o ratou ake whakaaro me o ratou whakaaro, a kua maia ki te whakatau i nga tikanga e tika ana.

Ko te mea pouri, ko te horahanga o aku pukapuka kua pa ki etahi raruraru nui. Papu maitai, e ere i te mana o te hoê taata ia opere i te mau mirioni buka tamoni ore na te ao nei. I tono au ki etahi kaiwhakaputa i Ingarangi me Amerika, me te tono kia whakaputa ano taku pukapuka Ingarihi tuatahi ki o raatau whenua. I whakaae katoa ratou he pai, he whai hua hoki te pukapuka, engari i puta o ratou pouri mo te kore e uru ki roto i te whÿnuitanga o a raatau whakaputanga. I tino marama tenei, na tana whakaputanga ka tohu te mutunga o era atu pukapuka "kai" katoa, na te mea kaore he tangata e mohio ana ki nga tikanga o te kai mata.

Machine Translated by Google

kua aro iti ki a ratou. Kaore e taea e te iwi o enei ra te kite i tua atu o o ratou ake hiahia kino.

Na konei ahau ka tono atu ki nga hapori katoa, ki nga whakahaere atawhai, ki nga tangata atawhai me nga tangata atawhai tangata puta noa i te ao mo a raatau awhina. Tukuna mai ki a au nga awhina katoa e taea ana e ratou ki te whakaputa i aku pukapuka. Ka taea e ratou te tono kia rua tekau, rima tekau, kotahi rau ranei nga kape o aku pukapuka ka tohatoha i runga i ta ratou ake whakaaro, ma te hoko atu, ma te tuku noa ranei. Ka taea e nga pukapuka katoa te whakaora i nga oranga, te whakaora i nga tangata o nga mate kino, te whakatuwhera ranei i te tumanako mo te wa harikoa mo nga tamariki. I tenei wa karekau he mahi nui ake i tera.

Mena i whiwhi ahau i te painga o taua pukapuka 15 tau ki muri, i tenei ra taku tokorua ka ora nga tamariki aroha. I te tahi a‘e pae, ahiri aita to ’u feruriraa i maramarama i te tahi 10 matahiti i ma‘iri a‘e nei, e ere ïa vau iho i te ora i teie nei. He rite tonu te ahua o nga tangata katoa o te ao i tenei wa ka tino hiahia ratou ki ta tatou awhina. He mea tika kia mohio wawe ratou ki nga tikanga tika o te kai.

I tenei ra, ka kite oku kanohi ake i te whakapau moni a etahi tinana ki te tohatoha i te paraoa para, te huka, te miraka maroke me te kai tiaki ki te hunga rawakore. Na roto i te opereraa i taua mau maa natura e te ino roa i te taata, ua rave ratou ma te ite ore i te hoê hara ino roa e te ofati ra ratou i te mau ture o te natura. Ka mahi ratou i te mahi tino karakia, mena ka whakapuaretia e ratou nga kanohi o aua hunga pouri, ka ako i a ratou me pehea te kai kai kai.

Ki te hunga kaingŭkau ki te kai, he ma te pango, he pango te ma. He wa i maharahia i mua ko te whenua e tu ana, ko te ra me nga whetu e huri haere ana. Ki te rereke te whakapono o tetahi, ka porangitia ia e te hunga poto, no te mea ki ta ratou titiro, i u te whenua ki tona turanga, ko te ra e neke ana i te rangi.

Machine Translated by Google

He rite tonu te ahua o te hinengaro i tenei ra. Te ahua nei ka mahara te tangata ki tona tinana ake ka "kino" te kukama ki a ia, engari ko te taro ma rua-maoa me te raihi orohia, he ngawari ki te keri, ka "whakarite" i nga mahi o te kopu. Engari kaore ia i te mohio, ko te tikanga, ko te whakamahinga o aua taro me te raihi te tino take o te ngoikore o tona puku; inaa, ko te kukama te kai hei whakaora i a ia mo te wa roa.

I tenei ra, e whakapono ana nga tangata katoa ka kai te tangata i te a he iti nga pereti o te kai "taiao" ina hiakai ana ia, ka makona ia i nga hiahia o tona tinana. Engari karekau te tangata i te mohio karekau nga ruma o taua tangata e tango i te witi o te kai mai i aua mea mate me nga mea hanga, ahakoa te ki tonu o te puku, ka tino hiakai tonu ratou.

I tenei ra, e whakapono ana nga tangata katoa kia ora ai te tangata me aratakina e nga momo tatauranga putaiao o nga uara kai o nga porotini, huaora me nga kohuke, i whiwhihia i roto i nga taiwhanga rangahau. Kaore ratou i te mohio ko te nuinga o nga tatauranga he tino horihori me te kino o te pikitia pono.

I teie mahana, ia ma‘ihia te hoê taata, ua papu ia ’na e te vai ra ta ’na mau mea atoa ko te mahi hei whakaora i a ia ano ko te kimi i tetahi paihana e kiia nei he tarukino. No reira ka timata tonu ia ki te rapu i taua taonga whakamiharo. Engari kaore ia i te mohio ko te rongoa rongoa ko te makutu o tenei tau kai maoa, a kaore rawa he paihana e kaha ki te mahi i tetahi mahi whai hua. Kare hoki ia i te mohio ko nga mate katoa na nga take e rua anake: ko te matekai tonu o nga ruma noho noa mo te kore kai o te taiao, me nga hua kino o nga kai kore maori, maoa me etahi atu mea paitini; karekau he take tuatoru. No reira, kotahi noa te huarahi tika hei whakaora ia tatou i nga mate katoa mo te katoa. Me tino mawehe atu tatou i nga kai me nga raau taero, me te makona i nga hiahia o o tatou pÿtau ma te kai maori (raw veganism) anake.

Ko nga raau taero, e kiia nei he rongoa mo nga mate, ko ratou tonu nga take o nga mate. Ko te tikanga, ko

Machine Translated by Google

he pohehe tino kino ki te rapu i nga taonga whakaora i roto i te matÿ waihanga, i roto ranei i te maa kai takitahi. Heoi ko tenei pohehe kua mahia e te tangata mo nga rau tau ki muri. Karekau he matÿ whakaora i tenei ao; kei reira noa nga take motuhake e puta ai nga mate, ma te tango i nga mate ka whakakorehia aunoatia. Ko aua mea he kai maoa me nga paihana e tapaina ana he rongoa.

Ko te tangata o enei ra e tino whakahihi ana ki tona ao, engari kei tawhiti atu ia i te tino mohio. E tika ana kia inehia te tino ao, kaua ma te ahunga whakamua hangarau, engari ma te WHAKAARO O TE WHAKAARO ME TE WAIRUA O TE TANGATA, TE RANGATIRATANGA O TE WHAKAMAHI ME TE WHAKAMAHI, ME TE WHAKAMAHI I TE WHAKAMAHI O TE TANGATA I TE WHAKAMAHI. No te haamâha i to 'na hiaai rahi i te maa, e tutui te taata o teie nei tau i te 80 i nia i te hanere o te maa viivii ore e te natura i nia i te auahi e e haamou roa oia na roto i te hamaniraa i te mau ma'i poietehia. No te haamâha i to ratou iho mana'o miimii e te teoteo, ua ueue te mau tavana o te mau nunaa i te mau huero o te mauahara e te au ore i rotopu i te mau taata o te ao nei e te taparahiraa te tahi i te tahi.
Ahakoa nga kanohi o te pÿtaiao, te whakakore i nga ahuatanga katoa o te aroha me te tangata, ka whakamahi poauau i te ingoa tapu o te aoiao ki te whakakaha ake i o raatau hiahia kino, me te mahi ka pahuatia te tangata i runga i te tino nanakia.

Ko tetahi o nga tino tohu o te kuare me te whakamuri o te tangata "civilized" o enei ra ko tana huarahi ki te patai mo te mate pukupuku. He maha nga tau e rapu ana ia mo te take me te rongoa o taua mate kino i roto i etahi matÿ matÿ motuhake, a kei te haere tonu ia i taua rapunga koretake.

I runga i tenei hononga, i tukuna e ahau aku tohu korekore ki te maha o nga mana whakahaere o te ao e wha tau ki muri. I tenei ra, ka tukuna ano e ahau aua tohu, i roto i te ahua o nga korero me te whakanui ake, e whakaatuhia ana e nga tauira raima maha. He aha te tini o nga tari hauora me era atu mana whakahaere ka noho matara me te kore whakaaro? He aha te tangata e haere tonu ai te whakangaro whakamataku o nga kai maori? He aha ratou

Machine Translated by Google

kia mau tonu ki te whakaki i a raatau pukapuka, niupepa me nga hautaka ki nga tohu whakahÿ me te kino o nga huaora teka me nga kai motuhake? Kei hea te hinengaro me te atawhai o te tangata? Kei hea te mea e kiia nei ko te ao?

Ma te hunga e korero haere tonu ana mo nga tikanga o te ao ko ratou ano he mohio ki te mohio ki nga ture tuatahi o te taiao me te mohio ki te tikanga o te whakaora i te tangata mai i nga mate katoa, ki te whakawharua i te tumanako mo te ora, ki te takitoru, ki te whaa ranei te taumata o te oranga.

I runga i tenei hononga, ko tetahi tauira kino o te tino whakapohehe i nga tika o etahi atu i ahu mai i tawhiti i Los Angeles e rua tau ki muri. I muri i te panuitanga o taku pukapuka tuatahi o te reo Ingarihi, he wahine i California, ko Mrs. H. Bulbeck, he kai tino kai.
I te kaha ki te manaaki tangata o te whakaaro, ka tono ia kia 30 nga kape o te pukapuka ka whakatau ia ki te hora i te korero pai ki waenga i ona hoa me ona whanaunga. I tenei wa, i te mohio ko tetahi tangata ko John Martin Reinecke te ingoa e tuhi ana i nga tuhinga mo nga taonga "whai hua" o te kai mata i roto i te Moheni "Let's Live" i Los Angeles, ka tukuna e ia he reta ki a ia me te korero ki a ia mo tana tikanga maimoatanga. me te ora ano o raua ko tana tahu i o raua mate katoa.

Whai muri i te panuitanga o aku pukapuka, he maha nga turoro o te ao kua kai mata, no reira kua ora ratou i te tini o nga mate kino, mai i te mahunga ngawari me te mate puku ki te mate ngakau me te mate pukupuku. Ko nga turoro, he maha nga tau kaore i whai hua mai i nga tohutohu a nga "tangata tohunga" tino whai tohu, a ko te nuinga o ratou kua tukuna mai i nga hohipera i te mea he keehi korekore, kua ora ano i roto i etahi marama, a kua taea e ratou inaianei a fana‘o i te mau haamaitairaa atoa o te hoê oraraa itoito.

Ko te tangata e whakarere ana i nga kai maoa me era atu mea paitini kare i nga mate katoa, ka taea e ia te titiro whakamua ki te koroheketanga matomato o te hauora me te kaha, kaore i te kanga tonu o nga mate. I te wahanga o muri o tenei pukapuka, ka kitea e te kaipanui a

Machine Translated by Google

te kowhiringa o nga reta maha ka riro mai i nga turoro o mua e hiahia ana ki te awhina i etahi atu ma te korero i o raatau wheako. Na tenei wairua i whakaaro a Mrs Bulbeck ki te tuhi ki a Reinecke.

Kare e arohia e tera tangata taku mana ki runga i taku ake pukapuka, ka kape i te kupu hei kupu mo ia o nga maxims e ono kei te uhi o taku pukapuka! ka whakauruhia ki roto i nga putanga o Pepuere me Aperira, 1965 o te "Kia ora tatou" Moheni hei wahanga o te tuhinga e kiia nei ko "Adventures in Raw Foods", katahi ia ka tuku ki te hoko atu i nga korero mo te $5. Engari ko te mea tino miharo o nga mea katoa ko te mea i roto i tetahi korero whakataki ka whakapumautia e nga kaiwhakatikatika o te maheni ko aua korero na te kaituhi o te tuhinga! Kaua te tangata e panui i te pukapuka penei "Kia ora tatou" Moheni, e ora ana i runga i nga panui o nga huaora artificial me nga whakaritenga "dietetic".

Inaianei kua neke atu i te tekau tau, kua whakarerea e ahau te oranga hapori me te whakakore i nga ahuareka katoa. I tino kakama ahau mo nga hiahia o toku whanau me ahau ano, engari kaore au i whakaroa mo tetahi wa ki te whakapau i aku moni penapena katoa ki te mahi rangahau me te whakaputa pukapuka, 10,000 kape kua tohatoha noa ahau ki nga whakahaere putaiao. me nga tangata takitahi ki nga pito katoa o te whenua. I mahia e ahau enei patunga hei whakaatu ki te ao katoa te huarahi pono ki te oranga harikoa me te noho maori, a i nga wa katoa kua whakahee toku ngakau me toku wairua ki te hoko i aua tohutohu mo te moni.

Engari i tenei ra ko Mr. JM Reinecke, e whakamahi moni ana i aku whakaaro me aku maxims, ka tono utu mo te $5 taara hei whakaatu ki te tangata me pehea te kai. kai mÿori! Ko tenei, ko te tino raruraru o te patai.

Anei nga tangohanga mai i nga tuhinga e rua a Mr. Reinecke:

KIA ORA TATOU

Pepuere, 1965 :

NGA WHAKAMAHI KI NGA KAI MATA NA JOHN MARTIN REINECKE

Machine Translated by Google

NGA MANA KATOA NA TE KAitito

ÿ I roto i nga raupapa tuhinga o naianei ka tukuna e te kaituhi ona whakaaro
i runga i nga whakamatautau whaiaro, me ana wheako maha i a ia
e noho ana me te ako i nga iwi o nga whenua maha -
a ratou kai o nga kai mata me nga hua huaora. — Ed.

Ko te kai mata anake te kai ma te tangata. Ko te kai i nga kai maoa he tikanga kore maori e tika ana kia whakakorea atu i tenei ao ki te pai te oranga. Ko te kai o te tangata ko nga ruma ora anake, na te mea ko te kai maoa te take nui o nga mate katoa o te tangata. Ma te kai mata ka mawehe te tangata i nga mate katoa, ka roa ake te roa o te oranga o te tangata ki te 140 tau neke atu ranei.

Ko te kino rawa atu o nga mahi kino ki te waiaa te tamaiti hou ki te tunu kai, no te mea ko te wa tenei ka timata katoa ona raruraru (Tirohia te uhi o taku "Kai-Mata" tuatahi). Me whakaatu nga kaimätai koiora kua he te taiao ki te kore e whakaatu mai i nga kai i roto i te ahua maoa. (Tuhinga tuatahi, wh. 32). Ko te peepi noa e whakarihariha ana ki te reka o nga kai maoa, he pai ki te kai maana anake, pera ano me te opium e ahuareka ana ki te kahunga tarukino. (Putanga tuatahi, wh. 33). Ka wera te ahi o te kÿhini, ka pau te 90 ÿrau o te wÿriu o te kai mata pai. (Kupu o taku putanga tuatahi).

Paenga-whÿwhÿ, 1965.

I te kitenga tuatahi karekau e taea te whakaora i a tatou i nga mate katoa ma te kai noa i nga kai mata maori. Engari ko te mea "kare e whakaponohia" ka ngawari ki te mahi mooni ... (Putanga tuatahi, p. 45).

Ko te mahi a nga tohunga koiora me nga taote ki te akiaki i nga tangata ki te kai i nga mea maori; kia kaua e wehea nga kai o te kai i roto i nga kai, engari me kai i nga wa katoa kia rite ki te katoa i roto i te ahua o te ahua o to ratau oranga me te ahua mata. Kaua rawa nga takuta me nga tohunga koiora e korero mo te whaihua o te wehe

Machine Translated by Google

nga kai o te tangata takitahi, engari me whakanui i te hiahia o
nga kai mata katoa.

HE WHAKARAPOPOPOPOPO

Ko te tikanga, ka whakarÿpopotohia te katoa o te pÿtaiao o te kai ki
roto i nga kaupapa matua e rua, ka waiho hei maaharahara mo nga tangata katoa:

1.Ko te kai o te tangata me uru katoa ki nga pÿtau mata ora.
Ko nga kai anake kei roto i nga ruma ora kei a raatau nga ahuatanga katoa
e tika ana hei whakatutuki i nga hiahia o te rauropi tangata.

2.He tinana huawhenua noa, he pai hoki kei roto i te taiao.
Ko nga tinana huawhenua tino pai me te tino kai ko nga momo momo
huarÿkau, huawhenua matomato, nati, pata me nga pakiaka.

Ei haapotoraa, e fana'o te taata i te ea maitai roa ia amu ana'e oia i te
maa mata noa; kei te mate ia ki te kai i te kai maoa; a ka mate ia ina kai ana
ia i te kai pera. (Tuhinga tuatahi, p. 24).

Ko te kupu kati na te Etita o te Moheni:

Na te kaha o nga mahi e kore e taea e Mr.
Reinecke ki te whakautu reta. I te rironga mai o te $5 ka tukuna atu e ia tana
ake arataki tahua kai mata mo ia ra me nga tohutoro mo te United
States me Tropics me nga tohutohu katoa. Kaore enei i te ahua pukapuka.
Tukuna ki... - Ed.

He maha nga wa kua whakanuia e matou te meka ko nga hua
katoa, nga huawhenua me nga nati he tino kai o te kounga teitei, he rite tonu
nga taonga kai. No reira, ko nga "aratohu tahua" me nga tohutoro mo te
kai mata karekau he uara putaiao, kai pai ranei. Ahakoa te tangata kuare ka
taea e ia te whakatakoto i tana ake kaupapa kai, e arahina ana e nga
whakahau a tona hiahia me tona ahua reka.

*I te rironga mai o te moheni o Pepuere, ka tuhi ahau i tetahi reta ki
te Etita, ki a Mr.*

Machine Translated by Google

Aperira 21, 1965:

Mr. Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Calif.

E te rangatira,

Ma te miharo i panui ahau i te nama o Hui-tanguru o "Kia ora tatou" he tuhinga na Mr. John Martin Reinecke ko te ingoa "Adventures in Raw Foods", i tuhia e te kaituhi nga kupu mo te kupu i nga pepeha kei te uhi o taku pukapuka, "Kai-Mata", a kua tohu i a raatau hei kaupapa ake. Tena koa whakatikahia tenei pohehe i roto i to putanga e whai ake nei, me te ata mahi ki te aukati i tetahi ahuatanga penei a muri ake nei.

Arshavir Ter Hovannessian

Ko te mea pouri, tata ki te marama i muri mai, ka tae mai te whakautu kaore i pai, i whakapau kaha ahau ki te horoi i a Mr. Ko nga korero teka a Reinecke:

Mei 12, 1965 :

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, Tehran, Pahia.

E te rangatira:

Mo to reta o te 21 o Aperira i tuhituhi atu matou ki a Hone Matini Reinecke mo te whakamaarama a koinei tana korero i tohutohu mai ki a matou;

`Kua tirotirohia e au te wahanga o Pepuere o taku tuhinga, karekau au i kape ki tetahi wahi o nga pepeha a Mr. Ter Hovannessian. Ko aku korero katoa mo nga kai mata ko aku ake whakaaro me aku kupu i kohia mai i te 25 tau o te whakaemi i te wheako me te ako. Mena kua korero au i etahi korero e rite ana ki ana korero, he mea tupono noa, ehara i te mea he whakaaro.

`Ki taku whakaaro kei a au tetahi o nga kohinga pukapuka kai mata katoa o te motu, a kei roto i era ka kitea e au he kape o tana pukapuka iti.

Machine Translated by Google

Mena kua kapehia e au, kua hoatu e ahau he mihi ki a ia. Kei te maumahara ahau i tukuna mai tana pukapuka iti e tetahi hoa ki ahau kotahi tau ki muri; a i tukuna atu e au ki a Ter-Hovannessian te $10 hei tuku mai i etahi atu pukapuka mo aku hoa. Ko tera pea kotahi marama ki muri. I tenei ra kare ano au i rongo mai i a Te Ter Hovannessian me te moni. Ki te kore ia e pai ki te tuku mai i ana pukapuka ki ahau, me whakahoki e ia aku moni, no te mea ko te atawhai anake me te pai o te hora i nga hua o nga kai mata i ora ai ahau i te 25 tau ki muri.'

(i hainatia) John Martin Reinecke "I raro i nga ahuatanga me roto titiro ki nga korero a Te Reinecke kaore ia i tika ki nga pepeha i runga i te uhi o to pukapuka, "Te Kai Mata", kua kore whakatikatika i roto i te moheni kia ora tatou.

(i hainatia) KAY THOMAS, Etita-Kaiwhakaputa.

Hei whakautu mo enei tautohetohe ngawari ka tukuna e ahau te reta e whai ake nei:

Mei 27, 1965 :

Mr. Kay Thomas, Etita-Publisher. E te rangatira:

E pouri ana ahau ki te whakamohio atu ki a koe kaore au e whakaaro he pai to whakautu o Mei 12 ki taku reta o Aperira 21.

Kei a au te kawenga mo to moheni mo te whakapohehe a Mr. Reinecke i aku whakaaro me aku pepeha me te pupuri i te mana ki te tono kia pai.

E ngana ana koe ki te whakatika i nga mahi tinihanga a te iwi e Reinecke, nana kei te hoko tonu aku whakaaro mo te rima taara mo te pihi. Ko te kaupapa nui o taku kaupapa mo nga mahi muru.

Mo te $10.00, e kii ana a Reinecke kua tukuna e ia me te ota pukapuka, e pouri ana ahau ki te kii kaore au i whiwhi moni, pukapuka ranei i a ia.

ATERHOV

Machine Translated by Google

I mutu tenei reta i te wa i pai ai a Mrs Bulbeck ki te tuku mai ki ahau te nama o Paenga-whawha o te maheni "Let's Live", i reira, pera i te whakaaturanga i runga ake nei, he maha atu nga tauira tino marama o te korero teka. Ka waiho e au ma te kaipanui te whakaaro mehemea he mea pohehe, he mea whakaaro ranei nga "whakariterite" i waenganui i aku tuhinga me nga tuhinga a Te Reinecke.

Kaore e taea e te ÿtita te ruru i te kawenga mai i ona pokohiwi, na te mea kua tino mohio ia ki taku pukapuka, kua oti te arotake i roto i tana maheni i etahi marama i mua atu, i te wa i korero ai a Mr.
Ko Reinecke anake te mea ka kino ake nga take na nga kupu otoheraa me nga whakapae teka. Mo runga mo te patai mo te tekau taara e kii ana ia i tukuna mai e ia ki ahau, ka tono ahau kia mohio ahau ki te ingoa o te peeke me nga huarahi ranei i tukuna mai ai e ia aua moni ki ahau, kahore aku korero.

Ko nga taunakitanga katoa mo nga kai motuhake me tino muru atu i te mata o te whenua. Me tino mohio te tangata ko te KAI MAHUA KARE I TE WHAKAMAHI I TE WHAKAMAHI KAUPAPA KAUPAPA KAHORe TE TANGATA E KORERO. I tua atu i tenei, kia kai ia tangata i nga mea katoa e pai ana ki a ia, me nga ahua katoa e hiahia ana ia. He mea katoa tenei mo te reka o ia tangata.

Ko o tatou "kaitiaki kai" kua tino poauau nga roro o nga tangata he roa nga rarangi o nga tohutao me nga tahua, he maha nga tangata e whakaaro ana ko ahau ano hoki no tera teina o nga "tohunga", na reira ka tuhi mai ratou ki ahau ki te tono mo tetahi kaupapa kai. kai mÿori. I konei e hiahia ana ahau ki te whai waahi ki te whakahoki whakautu ki a ratou katoa.

Mai i tenei wa, kaore he kaupapa kai motuhake, tÿtohutanga, mahere ranei mo tetahi. Me kai te tangata i nga mea katoa e pai ana ia, i nga wa katoa ka taea e ia, me nga mea e hiahiatia ana e tona hiahia, pera me era atu mea ora katoa, mai i te popokorua ki te arewhana. e wÿtea ana ki a ratou; Whakatauritea te karaka, te tarutaru,

Machine Translated by Google

nga rakau maunga, nga rau rakau me nga tataramoa o te koraha me nga karepe, nati, huawhenua me nga hua.

Ka taea e te kai-mata te kai kotahi i te ra kotahi tekau ranei nga wa ia ra; ka whangai ia i runga i te momo hua kotahi, i te rau momo ranei. Mai i te tirohanga o te hauora, kare he rereke, na te mea ko ia kai huawhenua mata ka tangohia motuhake ka whakarato i te kai katoa. Ko te kai-mata me aratakina kaua e nga rarangi o nga kupu tohutohu "putaiao" me "te kai" ranei, engari ma nga hiahia o tona hiahia me tona ngao, ka noho tonu hei kaiarahi kore pohehe i roto i te kowhiringa o nga kai maori. Ko te huarahi tino pai, te haumaru me te ngawari ko te kai i a tatou kai i roto i te ahua kua whakaritea e te taiao me te whakaatu mai ki a tatou, ma te kuru noa i raro i o tatou niho. Engari ki te whai taima me te waatea o te tangata ki te taka huamata me etahi atu kai whakaranu, me kai e ia

i muri tonu mai i te takahanga, ki te kore e roa ka peia te tangata ki nga mate hou o nga kai.

Kaua te tangata e panui i nga pukapuka e pa ana ki te takenga o nga mate takitahi, tÿtaritanga, rongoa, rongoa, huaora, kohuke, pÿmua, hydrotherapy, electrotherapy me etahi atu kaupapa rite, na te mea i ahu mai nga mate katoa i te take noa, me te kotahi ano te tikanga whakaora. .

He maha nga kaiwhenua, tae noa ki nga kaiwhenua kore, e ngana ana ki te kai a He iti ake nga hua o mua ka kiia ko ratou ano he kai mata. Kare e taea e te tangata te whakaaro he kai mata ia mena ka kai ia i tetahi kai maoa i te marama, no te mea ma tenei e kore rawa e taea e ia te whakaora katoa i a ia i nga mate. Ko tenei na te mea i nga wahanga tuatahi o te kai-mata ka taka etahi o nga pÿtau mate ki roto i te noho mokemoke me te roa o te noho i roto i taua ahuatanga mo te wa roa. Kotahi noa te kai maoa i te marama ka nui pea hei whakaora i a ratau me te whai waahi ki te whakatipu ano. I te wa e kai ana te kai-mata i tetahi maa kai maoa, he pono ka hoatu e ia he kai hou ki aua ruma mate, ka hoatu he oranga hou mo ratou. No reira, ki te kore e taea e te tangata te whakaora i a ia ano i nga whiu o nga mate, me tika

Machine Translated by Google

rapua te take i roto i aua henga mahi i etahi wa, kaua hoki i tetahi atu koata. Karekau he take tika mo aua hapa.

Ko tetahi o nga tohenga tino koretake mo te kai mata katoa, ka tae mai ki ahau i etahi wa mai i etahi whenua o te raki, otira mai i Ingarangi, ko te rereketanga o nga ahuatanga o te rangi. I te mea ka taea e te tangata te kimi i te kutanga o te witi mata, karekau he take mo te kore o nga kai maaori i tetahi whenua ahakoa he aha. I tua atu, i te mea karekau te kai maoa i te iti rawa o te kai ki te tinana o te tangata, me nui nga kai i nga rohe katoa o te ao mena ka taea e te tangata te whangai i a ia ano me te oranga. Ma te whakakore i nga kai maoa mai i a tatou kai, kaore tatou e whakakore i tetahi mea mai i te uara kai o to tatou kai; engari, ka wewete tatou ia tatou i nga taonga paitini me te kino. Ko te tino tikanga o enei pono ka taea anake e te tangata kua pai ki te kai mata mo etahi tau. Ko enei korero "putaiao" katoa e ngana ana nga tohunga koiora ki te whakaatu i nga kai maoa hei kai, he pohehe koretake, he pohehe horihori.

I runga i nga take, i tenei wa tonu etahi whenua kei te mamae nga tangata i te "kore" o nga kai me te noho tonu i raro i te riri o te matekai, i te mea ko te whakapuakitanga whaimana ko nga mea katoa e hiahiatia ana hei whakatutuki i te merekara kua roa e tatari ana ki te kawe mai i nga taonga ki te ao. Ko te mea pouri, ko tenei korero ngawari me te ngawari e kiia ana ko te MAHI KAUPAPA KAUPAPA KAUPAPA KAUPAPA KAUPAPA KAUPAPA KAUPAPA KAUPAPA KAUPAPA KAUPAPA KAUPAPA KAUPAPA KAUPAPA KAUPAPA KAHORe e puta ki hea, ahakoa te mea i mua i te tau 1963, i kawea mai e ahau tenei pono korekore ki te aro o nga mana whakahaere me nga roopu pÿtaiao o te ao. te ao. He tohu whakamiharo tenei mo te hohonutanga o te ruku ki roto i te tangata i enei ra i roto i te kuaretanga, te whakatoihara, nga karakia me nga waranga whakarihariha. Ko nga kupu penei i te ao me te ahunga whakamua ka pa ana ki te wa e pa ana ki nga tangata ahakoa nga mea katoa kua korerotia, kua tuhia, kare tonu e whakaae ko te tunu kai he mahi kino, he mahi kino.

Machine Translated by Google

E ai ki a ratou he nui te ahunga whakamua a nga tohunga koiora i roto i o raatau matauranga. Ki taku titiro ka nui ake to ratou haere whakamua, ka nui ake te mohio kaore ratou e mohio ki tetahi mea. A, ka tae ratou ki te waahi ka whakaae noa ratou ki runga i te whakaaro nui o te taiao ko to ratou ake mohiotanga he iti noa iho, tera pea ka whakaaehia kua akohia e ratou tetahi mea.

E ere i roto i taua mau taata tuatapapa i te oraora-maitai-raa “tei î roa i te ite e te ite o teie nei tau” e farerei ai tatou i te mau paterearehа hanahana tei ora e 140 e aore ra 150 matahiti. Ka tutaki tatou ki nga tangata penei i tawhiti atu i nga whare ako nui, i roto i te kopu o te taiao, i te waahi kaore i te mate i nga kino ka puta mai i nga raau taero me nga kai kua paheke rawa atu. Kia pehea ake te roa me te pai ake o to ratau oranga, mena ka tohungia ratou ahakoa te iti o te mate e pa ana ki a ratou kai i naianei. Ko te mea e homai ana ki ahau te tika me te maia ki te wero tata ki nga whakaaro katoa o naianei mo te putaiao rongoa ko te mea ko te 100 ORENGA TE KAI MATA KA MUTU KAUPAPA KI NGA MATE KATOA I RADICALLY AND WORK. Whakamatautau, a ka whakapono koe.

E kore ahau e whakanui ake i taku kii he kaikohuru, he hunga mahi kino, ko nga tangata katoa, na runga i te whakaaro pohehe, i etahi atu ranei, ka aukati i te hunga mate me te hauwarea i a ratou KAUPAPA KAUPAPA - nga huawhenua hou me nga hua - ko enei TE WHAKAMAHI ANAKE hei whakaora i to ratau oranga kua ngaro. . Na roto i to ratou kuwaretanga kino ka mahia e aua "kaiputaiao ako" nga kohuru nui atu i a Attila me Hitler ranei. Na o ratou kupu whakaaro poauau ka patua e ratou nga miriona taangata, ia ra, ia ra, kaore he maanga, he okiokinga ranei. I roto i nga mahi kino kore mohio ko nga kaihanga me te tohatoha rongoa, inu, tupeka, papa parakore, taro, kai, kai, huka, tii, kawhe me te tini o nga hua kino penei i enei. Ko nga wheketere katoa e whakaputa ana i nga matÿ rerekee, he nui ake te kino ki te tangata i nga poma ngota.

Machine Translated by Google

Te ani nei au i te mau taata tauturu atoa ia rave i tei maraa ia ratou no te tauturu ia 'u ia haaparare i teie mau parau mau na roto i te mau parau parau e na roto i ta 'u mau papai.

Ko te hunga kai mata kua ora i o ratau mate kei raro i te kawenga motuhake ki te tuku i nga korero mo to ratau oranga ki te perehi me nga mana whakahaere katoa.

Ka mutu, ko te mahi a nga kairÿpoata ki te whakaputa whakarÿpopototanga o aua korero ki roto i nga pou o ta ratou niupepa, me te tono kia mohio koe he aha te take i tohe tonu ai nga mana whakahaere ki te kore mahi.

WAHANGA TUATORU

Nga Paetae o te RAW-KAI

He maha nga kaipanui e tuhi reta mai ana ki a au mo nga angitu i puta i te kai mata. Kia pai ai to ratou pakiki kei te koa ahau ki te hoatu ki a ratou etahi korero e tika ana.

He tau i muri i te whakaputanga o te pukapuka tuatahi o taku Arameni mahi i roto i te 1960, i whakaputaina e ahau he pukapuka poto i roto i te reo Pahia, o e ahau ohaoha 4,000 kape kore utu i roto i ngÿ whakahaere, mana me te perehi. Ko nga niupepa me nga panui o Tehran i pai te manaaki i te pukapuka me te nuinga o ratou i tuhi i nga arotake roa mo taua hononga.

I aro nui te pukapuka ki nga porowhita Kooti. Ko te

Ko te tane a tana wahine rangatira a Shams Pahlavi, a Mr. Mehrdad Pahlbod, Minita mo nga Ahurea inaianei, i tono mai ki ahau ki tona kainga me te whakaatu mai kua whakanuia taku pukapuka i te aro o Shah (kingi MohamadReza Pahlavi), nana nei i ako ki te mahi atu. nga patai mo te kaupapa. E koa ana ahau ki te tuhi e ono, e whitu ranei nga korero i muri mai me Te Pahlbod. Ko te Hekeretari Tianara o te Red Lion and Sun Society, Dr. Abbas Naficy, me te Kaiwhakahaere o Khajenouri Maternity Hospital, Dr. AbulGhasem Naficy,

Machine Translated by Google

me etahi atu tohunga rongonui i mihi ki aku whakaaro me te oati mai ki a au kia mahi tahi ratou.

I tukuna nga tohutohu ki te whakatipu i etahi tamariki ki tetahi o nga whare pani ma te kai mata. I tua atu, ko nga maataapono o te kai-mata me tango i roto i te maimoatanga o nga turoro i tetahi o nga hohipera o nga tamariki me te whakahou i te punaha kai o tetahi o nga whare wananga o ia ra. Ko te mea pouri, i roto i nga mahi tino i tutaki ahau ki nga momo raruraru.
Aita i maoro roa, ua farerei au i te hoê nuu rahi o te mau taote e te mau tia mana, o tei tia ia ’u ia faaî i te mau mana‘o apî. Ehara tenei i te mahi ngawari. I whakaroahia te katoa o te mahi ka tino ngenge ahau, ka whakarerea e ahau te nganatanga me te tino pouri.

Ko tenei korenga i tino pouri rawa atu, na te mea i kite au i nga waahi tata, na te kai koretake o te kai, i noho ngoikore tonu nga kohungahunga i roto i nga whare whakatipuranga, i te wa i roto i nga hohipera i whakawhirinaki ratou ki nga huaora artificial, nga raau taero me nga pÿmua kararehe. Whakaorangia i roto i nga ringaringa o te mate aua tamariki ngoikore, hiroki, kua kore te waiu o te whaea me nga kai maori, kua whakamarokehia te miraka me te taro ma hei kaupapa matua. Me tapiri atu, karekau he whakaaro ki te hiahia o te kai maaori, kore koha.

Ua haapii mai râ taua mau farereiraa ra, e to ’u taeraa ’tu i roto e rave rahi mau amuiraa taote, i te mau haapiiraa faufaa roa. Ko te mea tuatahi, i mohio ahau ahakoa ko nga whakaaro i whakatakotoria e au ko nga ture tino maamaa me te ngawari o te taiao, ka kemuhia, ka whakahiatohia e nga tangata anake e rite ana o ratou taumata matauranga ki te herekore o te whakawa me te mana motuhake. Kare e taea e te tangata whakaaro nui te whakaaro ka taea e te reimana te huri i te ao putaiao katoa o enei ra, me te whakapohehe i nga whakaaro kai o te ao putaiao.

Koia ahau i whakatau ai ki te whakaputa i tetahi pukapuka poto ki te reo Ingarihi me te tuku atu ki te aro o nga porowhita pÿtaiao me te torangapu teitei.
I runga i nga raruraru nui, i mahi ahau 16 haora i te ra ki te tuhi i te pukapuka, i muri iho ka whakamaoritia e ahau ki te reo Ingarihi me te whakaputa i te reo

Machine Translated by Google

1963. I muri iho, ua iriti au e 3ÿ000 orerorаа parau no roto mai i te mau buka e rave rahi e ua hapono atu vau fatata e 4ÿ000 buka haapopouhia i te mau tavana atoa o te ao nei, e i te mau fare haapiiraa tuatoru, te mau pu ite aivanaa, te mau faanahonahoraa no te ao nei, e te mau vea faatere e te mau vea vea. I hainatia e ahau te nuinga o nga pukapuka me te taapiri i tetahi reta ki ia pukapuka. I whakaaro ahau koinei te huarahi tere me te tino tika ki te whakaputa i aku whakaaro puta noa i te roa me te whanui o te ao.

Ko nga hua i nui ake i aku tumanakohanga tino pai. E hia mano o nga reta me nga niupepa i riro mai i a au i nga marama e whai ake nei, kaore au i te ruarua kei te panuihia taku pukapuka e nga tino rangatira me nga mana whakahaere katoa o te ao, he tokomaha o ratou i tino whakapumau i te pono o oku whakaaro.

I roto i nga tau tata nei, kaore au i wareware noa i aku mahi hapori, engari kua tino whakarerea e ahau aku pakihi whaiaro kia whakapau kaha ahau ki aku pukapuka i te ao me te po. Heoi, he mea rereke te kii, tera etahi e whakaaro ana kua whakarerea e ahau oku whakaaro, na te mea, kaore au i te kohi taonga me te whakapau i taku taima ki te kai, ki te inu me te harikoa, ka whakapau katoa aku moni penapena mo te whakaputanga o etahi pukapuka. , ka tohatohahia e au ki te katoa kaore he utu.

I to ’u râ hi‘oraa, aita e oaoaraa i roto i te oraraa hau atu i te mauruuru e noaa mai na roto i te taviniraa miimii ore i to tatou taata-tupu. Ka hangaia e nga tangata nga whare nui, ka harikoa ratou ki o ratou tirohanga. Inaianei ko ia o nga tini reta mihi, mihi me nga mihi ka tae mai ki ahau i ia ra mai i nga kokonga katoa o te ao, he nui te uara o tetahi whare moku. A, no te mea ko te reta na te tangata kua ora i te mate kino i runga i aku tohutohu, e kii ana ko ahau hei kaiwhakaora mona, kare he here, he rohe ranei mo toku harikoa, ka whakanuia ake e te whakaaro kua pa enei mea katoa. ka mahia kaore he utu.

E mamae ana toku wairua i te ao, i te po, ka kite ahau i nga tangata e mate ana i nga wahi katoa na te mate ohorere. E tino kite ana ahau KAORE e mate aua tangata; he poauau ratou ka PATUNGA I a ratou ano mo te paraharaha o te mea maori me te hanga

Machine Translated by Google

kai. Ka rere te toto o toku ngakau ina kite ahau i tetahi whaea e wehi ana e kapo ana i tana tamaiti harakore i nga hua tino pai rawa atu, ka maka atu ki tona ringa te taro whakamate, te waiu me te kikokiko.

I roto i taku pukapuka tuatahi o te reo Ingarihi, he poto taku korero mo te katoa raruraru whaitake. I roto i tenei pukapuka, kua whakanuia e au etahi o aku korero o mua, kua korero ahau mo etahi patai nui i te roa ake, kia marama ake ai te kaupapa ki te iwi whanui. Heoi, i mua i te whakatau i te pukapuka, me whakamohio atu ahau ki te kaipanui ki te manaakitanga i whakawhiwhia ki taku pukapuka tuatahi o te reo Ingarihi, me era atu pukapuka.

He kape o taku reta i tukuna ki nga rangatira me etahi atu mana rangatira o te ao

Whakahonoretia ahau ma te whakaae ki tetahi kape whakamihi o taku pukapuka e kiia nei ko "Kai-Mau". Te ti'aturi nei au e, e nehenehe ta outou e horo'a i te tahi mau hora faufaa no te tai'oi te buka.

Na roto i te whakaaro ko te kai maoa hei kai ma te tangata, kua haere matapo te tangata katoa ki te huarahi whakamate ki te whakangaro.

Te tangohanga o nga whakaaro me nga tono kua whakamaramatia i roto i te pukapuka ka nui ake te painga mo to iwi.

Ko etahi kape me nga tangohanga mai i nga whakautu kua riro:

He reta na te Kawana Amir Abbas Hoveyda, te Pirimia o Pahia:

Tehran, 18 o Oketopa, 1965

Mr. AT Hovanessian,

Kua riro mai i ahau to pukapuka me te pukapuka i tukuna mai e koe me taua pukapuka. Ahakoa e pouri ana ahau na te kaha o te kaha o te mahi a tae noa mai nei kare au i kite i te waatea ki te panui i to pukapuka, ka nui taku mihi ki a koe mo te tuku mai ki ahau."

Machine Translated by Google

(I haina) AMIR ABBAS HOVEYDA, Pirimia.

***

American Embassy, Hune 29, 1964.

Arohanui Mr. Aterhov:

Ko to reta o te 28 o Maehe, 1964, i tukuna ki te Perehitini Johnson kua tae mai ki te Whare White, me te kape o to pukapuka, 'RAW-EATING'.

Kua whakahaua te Embassy ki te kawe atu ki a koe te Perehitini maioha mo to whakaaro nui ki te whai waahi ki a ia ki te kite i to pukapuka.

WALTER G. RAMSAY,

Kaiwhina Kaimahi ki te Ambassador, Tehran.

***

Windsor Castle, 27th April, 1964

Aterhov aroha,

Ka whakahaua ahau e Te Kuini kia mihi atu ki a koe mo to reta ki a Te Prince of Wales, mo te kape o te pukapuka i tuhia e koe.

Ko te whakaaro nui o te Kuini, he pai rawa atu koe ki te tuku atu i tenei pukapuka ki tana tama, ka tuku atu ahau ki a koe te mihi nui a te Kuini.

MARY MORRISON, Windsor Castle, Lady-in-Waiting, Ingarangi.

***

Paris, 29 AVR. 1964

Monsieur,

Machine Translated by Google

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez te tangata whai korero.

Monsieur le President de la Republique m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(Waitohu) Hekeretari Particulier.

***

Moscow, Tiunu 21, 1964.

Aterhov aroha,

Ka mihi au ki te rironga mai o to pukapuka 'KAI MATA KO TE MAATA O TE KAI'A', kei te tirotirohia e au me te hiahia.

S. KURASHOV, Minita mo te Hauora Katoa, ussr.

***

Phnom-Penh, i te 9 o Hanuere, 1965

Monsieur,

Je vous remercie sincerement de votre envoi de l'ouvrage 'RAW-KAI' dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experiences que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous mes encouragements je vous prie d'agreer, Monsieur, l'assurance de ma haute whakaaro.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Chef de l' Etat du Cambodge.

***

Phnom-Penh, 11''' Akuhata, 1964.

Machine Translated by Google

Aterhov aroha,

I runga i te harikoa kua riro mai i ahau to pukapuka whakamiharo ko te taitara 'KAI-MATA'. Ko te ingoa o te pukapuka e tino hiahia ana ahau ki nga korero o roto.

I muri i te tirotiro i te pukapuka ka tino mohio ahau ki nga pono katoa i tuhia e koe i roto i te pukapuka...

He tino utu nui te pukapuka ki ahau. Ka puritia e ahau hei taonga maharahara e kore e warewarehia na koe.

Na, me tono atu au ki to whakaaetanga kia whakamaoritia tenei pukapuka ki te reo Cambodia kia nui ai te painga mo taku iwi. Ko te tumanako ka huri to kitenga hou mo te putaiao hou ki te oranga o te tangata katoa.

CHUON NATH JOTANNANO,

Te Tumuaki Nui o nga Monks i Cambodia.

***

Phnom-Penh, te 25 Juillet, 1964.

Monsieur,

En accusant reception de votre manuel `KAI RAW' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

TE WHARE MA, Hune 1, 1964.

Machine Translated by Google

Aterhov aroha,

Mauruuru koe mo te tuku mai ki ahau he kape o to pukapuka hou. Kei te titiro ahau

whakamua ki etahi haora kore utu ka whai waahi ahau ki te panui i roto etahi taipitopito.

RICHARD W. REUTER, Kaiawhina motuhake ki te Perehitini me te Kaiwhakahaere, Kai mo te rangima

***

Luxembourg, Mei 13, 1964.

E te rangatira,

E hiahia ana a ratou Rangatira Nui Te Tiiki Nui me te Rangatiratanga, Grand-Duke of Luxembourg, me mihi atu ki a au kua tae mai to reta atawhai o te 23 o Maehe 1964, i tukuna atu e koe to pukapuka 'Kai-Mata'.

I tino pawera o ratou Rangatiratanga mo tenei manaakitanga me te kii mai kia tukuna atu koe. Nga mihi tino pai. Ka panui ratou i to pukapuka me te tino hiahia.

Meiha Germain FRANTZ, Aide-de-Camp.

***

Taiwan, Akuhata 18, 1964.

E Te Hovannessian,

Kua panuitia e au to reta o te 12 o Mei me te rÿrahi ÿpiti i runga i te `Raw- Kai'. He kupu whakakorikori whakaaro nui i mahia e koe mo te katoa o te tangata, a ki taku whakaaro e tika ana kia ata tirohia e te hunga e whakaaro ana ki te oranga o tatou me nga reanga e haere ake nei. Tena koa whakaae mai ki taku mihi nui mo to whakaaro nui ki te tuku mai i tenei pukapuka.

Machine Translated by Google

CHEN CHENG, Pirimia o te Republic of Haina.

***

Teherana, i te 18 o Oketopa, 1964.

Cher Monsieur,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du Secretariat General de la President de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la reception du livre RAW-EATING' dont vous avez eut l' abilite d'envoyer au Perehitini Tito.

Le Secretariat General vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIC, Kaitohutohu.

***

Te Whare Waka, London, 29th April, 1964.

E Te Hovannessian,

I tino pai koe ki te tuku mai i te kape mihi o to pukapuka `RAW-EATING', ka whai waahi tuatahi ahau ki te ako i nga tikanga kai e whakatakotoria ana e koe.

AL WILLIAMS, Hekeretari Tianara,

TE Rÿpÿ Reipa

***

Washington, Mei 15, 1964.

Aterhov aroha,

Machine Translated by Google

Ka mihi atu ki a koe mo te kape o to pukapuka, Raw-Eating', i riro mai i au tata nei. Kua tuhia nga korero o roto, a ka mihi ahau ki to whakaaro nui ki te tuku mai.

JOHN M. BAILEY, Tiamana, TE KOMITI MO TE MOTU.

***

Berne, 26 o Pepuere, 1964.

E te rangatira,

Ka mihi matou ki te rironga mai o, ka mihi atu ki a koe mo te kape o to pukapuka iti e kiia nei:

Kai Mata (he rangahau whanui). Me mohio nga tangata katoa ki nga rauemi mata o tona tinana,' i panuihia e matou me te hiahia.
Me a matou mihi,

RATONGA HAUORA TANGATA O TE FEDERAL SWISS,

Ko te Tumuaki o te Whakahaere Kai, RUFFI.

***

Port-au-Prince, i te 16 o Hurae, 1964.

Aterhov aroha,

Ka nui te mihi ki a koe mo to pukapuka e kiia nei ko `Kai-Mata'. Ka panuihia tenei pukapuka mai i te upoko ki te kapi na te mea kua tutuki i a ia tetahi raru hei painga mo taku whenua whanui.

Te ti'aturi nei au ka tutuki to korero i roto i te pukapuka nga whakaritenga o te katoa, ka noho hei kaihoko pai i tenei tau.

DEPARTEMENT DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA POPULATION, GERARD PHILIPPEAUX, HEkeretari o STATE,

Machine Translated by Google

Republique d'Haiii.

***

Berlin, Hune 4, 1964.

Aterhov aroha,

Ko te Perehitini o te Repupirita Manapori Tiamana, a Walter Ulbricht, e mihi ana mo te pukapuka iti kua tukuna atu e koe ki a ia.

Ka rite ki o mua ka whakaheehia o korero - te nuinga He pono kei runga ake i te maaharahara o te tohunga: te taote, te kaiputaiao kai, aha atu. Heoi, e tino whakaae ana matou ki a koe me whakapau kaha ki te whakaputa i te punaha kai pai.

Ko te Kawanatanga o te Tiamana Manapori, otira ko te Manatu Hauora, e aro nui ana ki tenei patai. Kia pai ai te noho ora, kua hanga he komiti i konei i enei ra, ko tetahi o ana kaupapa ko te whakanui i nga tikanga tika o te kai.

HUTH, Kaitohutohu Tumuaki, Chancellery of State.

***

La Habana, 24 o nga ra o 1964.

Takuta whakatau tata:

Acuso recibo de su amable envio del libro `Raw-Eating', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del iho, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta material nos trasmite por intermedio de su lectura.

Takuta JOSE R. MACHADO ' VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, Cuba.

***

Machine Translated by Google

La Paz (Bolivia), Tiurai 10, 1964.

Ka nui te mihi ki a koe mo te kape whakamihi o to pukapuka mo te 'Kai Raw'. Kare ano au kia panuitia, katahi ano ka haere ki etahi upoko. Ko nga whakaaro e whakapuakihia ana e koe he mea whakahihiri ahakoa he tautohetohe. Kaore ano au i te kaha ki te korero mo ratou, engari e hiahia ana ahau ki te whakamohio atu ki a koe mo te rironga mai o to pukapuka me te hiahia i puta mai ki ahau.

Takuta GUILLERMO JAUREGUI G. Minita mo te Hauora.

***

Beograd, 20 o Aperira, 1964.

He mihi tenei ki a koe mo te tukunga mai i te kape mihi o to pukapuka e kiia nei ko 'RAW-EATING', katahi ka nui te aro o te hunga e awangawanga ana ki nga raru o te kai tika.

MOMA MARKOVICH , Te Hekeretari a Federal mo te Kaupapa Hauora me te Hapori.

***

Ua tae-atoa-hia te mau rata faaitoito e te haamauruururaa mai i nga tangata e whai ake nei:

Te Kuini o Horana; te Kingi o Denmark; te Kingi o Sweden; te Kingi o Belgium; Antonio Segni, Perehitini o te Republic of Italy; Adolf Scharf, Perehitini o Ateria; Fransico Orllch, Perehitini o Costa Rica; S. Radhakrishnan, Perehitini o Inia; de Lisle, Kawana Tianara o Ahitereiria; Urho Kekkonen, Perehitini o Finland; Eamon de Valera, Perehitini o Airani; P. Van de Calseyde, MD
Kaiwhakahaere o te Whakahaere Hauora o te Ao, Copenhagen, Denmark; Miss la Marsh, Minita mo te Hauora me te Toko i te Ora, Kanata; CH. Hapira, Minita mo te Taiwhenua, Iharaira; Alfonso Ponce Archila, Minita Hauora, Guatemala; Abbebe Retta, Minita mo te Hauora Katoa, Etiopia; Yuichi Saito, Tumuaki Takawaenga, Manatÿ Hauora me

Machine Translated by Google

Toko i te Ora, Tokyo; Shri Mohanlal Vyas, Minita mo te Hauora me te Reipa, Gujarat, Inia; MacEntee, Minita Hauora, Airani; Marga AM
Klompe, Minita mo te Hauora, Netherlands; Giorgio Borg Olivier, Pirimia o Malta; Gudrun Sanz me Elsie Waerndt, Nobel Foundation, Sweden; J. Grimond, Kaihautu o te Rÿpÿ Rÿpera Rÿnana; Pierre Werner, Pirimia o Luxembourg; Sean F
Lemass, Pirimia o Airani; Robert G. Menzies, Pirimia o Ahitereiria; Mehdi
Nawaz Jung, Kawana o Gujarat, Inia; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Kawana o Madras, Inia; SK Patil, Minita mo te Kai me te Ahuwhenua, Inia; PC Sen, Tumuaki Minita mo West Bengal, Inia; William Gopallawa, Kawana Tianara o Ceylon; Lester Pearson, Pirimia o Kanata; Sampurnanand, Kawana o Rajastan, Inia; Shri Partap Singh Kairon, Tumuaki Minita o Punjab, Inia; Robert Fraser, Mana Whakaata Motuhake, Raanana: Mr.

Sarnoff, Perehitini, National Broadcasting Company, New York, me era atu
i runga…

Kua tukuna nga reta ki nga whenua maha engari ka kite koe, kua tukuna etahi o nga mÿra ki nga kaitÿrangapÿ o nga whenua ngoikore he nui ake te matekai me te rawakore me etahi atu raruraru na o raatau kaupapa here teka, kino me te aukati i te herekore, na mena ka huri ke i to raatau huarahi. me te awhina i o ratou iwi katahi ka taea e ratou te noho hei iwi whai rawa me te rangimarie. Ko te Raw Veganism he mea matua mo ratou mena ka huri ratou i to raatau huarahi.

Ko te panui e whai ake nei i panuitia i roto i te okana mana o te Vegan Society, Great Britain (September 1964): "Ko te mate kino o tana tama 10-tau-tau me tana tamahine 14-tau-tawhito na te mea i mohiotia e ia ko te kai koretake, na Arshavir Ter Hovannessian i rangahau hohonu mo te kai — ko te hua ko te 'KAI-MATA', he pukapuka iti (7/2d) e koa ana matou kua riro mai i Tehran.

Na roto i te hoê ravea papu, e haamou oia fatata i to tatou mau mana‘o i opuahia e pÿ ana ki te kai, tae noa ki nga vegans, me a ratou kai maoa, ka tino wiri.

Machine Translated by Google

Karekau he korero poauau mo nga huaora waihanga, a, i tana piri tonu ki te kai mata, kua whakaatu pea ia i te ara huri noa i te huaora B12 me etahi atu huaora 'tino'.

Kaore e taea e matou te whakaatu i ana tautohetohe, engari i roto i tana tamahine, ono tau te pakeke Ko Anahit, kare ano i kai i tetahi mahanga kai maoa, i te mea kua paopao ranei i roto i tona oranga, he tohu tino pai mo te kaha o te kai kua whanaketia e ia, a ka korerotia e matou i konei..."

Ka taia e ratou te katoa o te taapiri i te mutunga o te pukapuka pukapuka, me te pikitia a Anahit.

***

Wilmslow, 20 o Aperira, 1964:

Ka nui te mihi ki a koe mo to atawhai ki te tuku kape o Raw-Eating'. E tino mohio ana ahau he tino pai te whakaaro me te mohio tatou ki nga ahuatanga whakaora nui o te kai mata.

Mena kei te pirangi koe ki te tuku mai he whakaahua o to tamahine ataahua a Anahit (penei i te uhi o muri), ka koa ahau ki te whakaputa i te reo THE BRITISH VEGETARIAN i te mutunga o tenei tau me te taapiri mai i to pukapuka.

GEOFFREY L. RUDD, Hekeretari me te Etita, THE VEGETARIAN SOCIETY

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, Ingarangi.

***

Malaga, Mei 28, 1965.

E hoa ma,

Tena koa tukuna mai kia kotahi tekau ma rua nga kape o to pukapuka tino pai mo te 'Kai-Raw'. Ka tukuna atu e matou nga utu i runga i nga nama, me nga reiti hoko ano. Ka haere matou i tetahi haerenga kauhau ki Ingarangi me Wales i tenei Ngahuru, me te tumanako ka whakamahia te pukapuka ki reira.

Machine Translated by Google

H. JAY DINSHAH, Perehitini, TE AMERICAN VEGAN SOCIETY, H.Jay Dinshah, Pres. Malaga, New Jersey, USA

***

Ko te tama a Takuta Bircher-Benner kua mate, ko Takuta Ralph Bircher, i whakauru he e ono wharangi nga tuhinga matua i DER WENDEPUNKT, te okana o te Bircher-Benner Clinic i Zurich (Mei, 1964), i raro i te taitara o "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung"
Nutrition), ka taea te whakarapopototanga penei:

"I nga kokonga rereke e rua o te ao, e rua e tino whakahÿ ana kua whakatakotohia nga whakaakoranga mo te kai. I California, na tetahi kaiwhakamatautau ko Wirnitz te ingoa i hanga he paura kai tata kore reka mai i te ranunga o nga matÿ 48. Na tenei 'kai' horihori ka whakahaerehia e ia nga whakamatautau mo nga tangata 18, a, me te kore e tatari mo nga hua, ka tukuna e ia te tumanako ki nga kairipoata i te wa oata rawa atu." I tetahi atu taha, kei runga i ta maatau tepu arotake tetahi pukapuka iti he rereke nga whakaakoranga mo te kai, e tohu ana i te tirohanga 'Katoa-Kahore ranei': Aterhov/Raw-Eating. He tino pai te reo Ingarihi me te whakarÿpopototanga o nga pukapuka nui o Arameni e rua.

Ka kite tetahi i te aroaro o te tama o te ahurea teitei tawhito o Aryana. Ma te iti o te maia ki a ia ano... ka tohu ia i te kai huawhenua parakore ko te kai tino tika, ko te kai tika anake mo te tangata, a, i roto i o tatou tau e rapu ana i te whakaraerae, ka mahia e ia tenei me te tino hou, tino kaha rawa atu i te tangata. ka utu ki te whakamaori i taua pukapuka iti ki te reo Tiamana."

Whai muri i te whakahoki ano i nga tino take o aku whakaaro kotahi, ka whakahuahia e te kaituhi etahi meka putaiao e pai ana ki ahau;

"Kua wha tekau nga tau kua pahure ake nei ka miharo a Walter Sommer he aha i kore ai a Bircher-Benner i haere ki tawhiti i roto i tana whakaaro ki te kii ko te kai mata anake te kai ma te tangata. Ko te pai ki a Aterhov ko te meka e ai ki nga rangahau hou (Reader's Digest, Hanuere, 1964)

Machine Translated by Google

kua noho tonu te tangata i runga i te kai huawhenua mata (tata ki te parakore) mo te kotahi miriona me te hawhe tau, na reira, ka whakaaro tetahi, kua eke ia ki te tino whanaketanga o te taiao. Kei te pai ki a Aterhov ko te tino mohiotanga mo te kore o te taurite o naianei i waenga i nga matÿkai me nga huaora, te 'hiakai whakaihiihi', te 'waa o te tohe (Dammerungszone) i roto i te hauora mate', te mahi a te 'whenua' i roto i nga mate hopuhopu, te nui o te ohanga i roto i te paopaotanga i te wa o te kai huawhenua hou, te pai o te koiora o nga pÿmua huawhenua, ina koa i te kai mata, te pono o nga kai, e kore rawa e pouri, me te tumanako o taua kai i te aroaro o te kore kai o te ao. ”

E ai ki te kai-arotake, ka ngarue nga tane i waenganui i aua pou tino e rua. Ki tana whakaaro he tika "kia kaua rawa e okioki ki waenganui." Na ka tohutohu ia ki te kaipanui kia tu tata atu ki Aterhov i a Wirnitz.

***

Ashingdon, Rochford, Pepuere 28, 1964.

E te rangatira,

Mauruuru koe mo te kite i to pukapuka Raw-Eating'. Mena ka mohio koe ki ta maatau rarangi ingoa o nga panui ka mohio koe kei te whakaae matou ki to kaupapa matua. E tino aroha ana matou ki to whakaaro me te kore e kore, i runga i nga mahi a tenei Kamupene, whakaae mai ki o kitenga.

He pai ki a matou to whakaaro mo te kai ma nga tamariki. Ko te tino tino pai. He pono me whai te tamaiti nohinohi tona reka maori mo nga hua mata kua ata whakahurihia ki nga kai maoa. A, e mihi ana matou ki a koe ki te whakahaere whanui mo to kaupapa, na te mea i roto i nga wharangi e 53 kua tino kawea mai e koe ki te kawe i nga tautohetohe katoa e pai ana, ahakoa mai i te tirohanga o te oranga hauora, mo te wikitoria me te aukati i nga mate, me te tango whakaaro te

Machine Translated by Google

nga paanga hauora me te ohaoha, tae noa ki te pa ki nga hua matatika mo te ao katoa.

...Ko te mea pouri, kare nga tangata e whai hua ana ki te tangata e whiwhi i te whakanui me etahi atu utu (matea) mena ka mahi ratou i roto i 'te whakatunga.' Ki te kore he aha e kore e taea e te tangata ahakoa te whakatekau o nga rau mano pauna ka kohaina mo te 'rangahau' a nga kaiputaiao he maha nga wa ka tuhi noa i muri i te waa, ahakoa kaore i tino kino nga hua.

TE CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, Ingarangi.

***

Mexico, DF Paenga-whÿwhÿ 23, 1964.

Arohanui Mr. Hovannessian:

Katahi ano ka riro mai i a matou to pukapuka RAW-EATING' a i roto noa i a Ka kite ahau he tino rawe, he tino pai to mahi e ngana ana ki te whakatenatena i nga tangata ko te mea pai rawa atu ko te whai i te ahua me te kore nga whakarereketanga poauau i mahia e te tangata.

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. Kaiwhakahaere Matua. INTER - AMERICAN ASSN. O TE WHAKAMAHI KAUPAPA, Alfonso Herrera, 11-103, Mexico 4, DF

***

Whare Hoa, Aperira 13, 1964.

I tae mai to pukapuka mo te Raw-Eating' ki te Kaunihera Ratonga Hoa, a kua tino hiahia ahau ki te panui. Ka tukuna atu e au ki te Whare Pukapuka o nga Hoa Vegetarian Society, kei te tumanako ahau ka whai hua ki etahi atu.
Ka mihi ki a koe mo nga mahi pai i mahia e koe i roto i to tuhi me te noho ngawari me nga kai maori. Ko te ahua ki ahau he tohu tumanako mo te whangai i te ao me te rangimarie ki te whenua. E whakapono ana ahau

Machine Translated by Google

e ti'a ia tatou ia haapa'o maitai i te maramarama pae varua. I tenei wa he 'vegan' ahau (he kaiwhenua, kaua e kai heki, miraka, honi me etahi atu), no reira ka whakanuia e au o whakaaro, ka mihi ahau ki te maha ake o nga tangata e haere mai ana ki te titiro he huarahi tika tenei mo te noho. Inaianei kua maha nga hapori, nga tangata atawhai tangata he kaihuawhenua me te aroha ki te rangimarie, me awhina enei ki te kotahitanga o te ao.

QUEENIE DAWE, Whare Hoa, Euston Rd. Rÿnana, NWI

***

Iharaira, 22 o Hanuere, 1965.

E te rangatira,

Whai muri i to panui i to pukapuka Raw-Eating', ka pirangi matou ki te panui i etahi atu pukapuka ki te reo pakeha... Mehemea ka whakaaro te tangata me te mohio ka pai ake te hauora me te koa me te kore o nga para katoa e mau ana ki o ratou tinana! E peropheta oe no to tatou nei tau.

M. NEZAH, Takuta Naturopathy, Pres. Israel Naturopathic assn.
Nezah Estate, Mihimara Hahiwa, Iharaira.

***

E te rangatira:

Kua panuitia e au to pukapuka Raw-Eating' ka tino pai ki ahau. He tino rawe ki nga ahuatanga katoa, no te mea me kai te kai i te mea e puta mai ana i te taiao.

He rite tonu o whakaaro taketake ki era i tautokohia e au i roto i aku pukapuka me aku tuhinga, no mua noa atu... Ka hiahia ahau ki te whakamaori ki te reo Paniora, mena ka whakaae koe ki te whakaaro. Ki te kore koe e aro, tukuna mai he kape maku. Kei te arotakehia e au mo te maheni Paniora: Bionomia, i taia ki Madrid, Spain...

A. Severon, Dr. o Naturopathy, Colunga, La Riera, Spain.

Machine Translated by Google

***

Boston, Hurae 5, 1966.

Tena koe Mr. Aterhov:

Kei roto ka kitea e koe te tekau taara mo te whitu o au pukapuka e kiia nei ko Raw-Eating'. Ka waiho he toenga e toru taara hei utu i te utu mo te tuku mÿra i te maha o to panui Nama 1 ka taea e koe.

Ka nui to matou hiahia ki to panui Nama 1 no te mea ko ta matou hiahia ki te tuku i tetahi kape o taua panui ki nga tini tangata e tuhi mai ana ki a matou mo o ratou mate hauora. Ua papu ia matou e e riro te reira ei haamaitairaa no te mau taata e rave rahi.

Ka mihi matou ki te whakaae mai koe ki te hanga kape mimeograph o to panui Nama 1 i te mea, o te akoranga, kaore matou e whakaaro ki te mahi i tenei me te kore to whakaaetanga. Mena ka whakaaehia kaore matou e tapiri, e tango ranei i te kupu kotahi. He Whakahaere Karekau matou e tino pirangi ana ki te awhina i te tangata e mamae ana kia hoki mai ano ki te hauora i whakaaroa e te natura kia whiwhi tatou. E whakapono ana matou kei te akiakihia ano koe e taua hiahia ano.

Te ti'aturi nei au, e te hoa rangatira Aterhov, ka aro atu koe ki tenei, ka tuku mai kia rongo ahau i a koe ma te mÿra rererangi i te wa e pai ana koe ki te mahi pera. Ka nui hoki te mihi ki a koe mena ka kohia e koe etahi o to panui Nama 1 ki to reta reta rererangi."

Ko te Kaihanga, TE RANGI RANGI, NATIONAL MEDICAL- PHYSICAL RESEARCH FOUNDATION, INC.

I whakaritea i te tau 1908 hei «Fundamental Research Society» na Nicola Tesla, Thomas Edison me Francis Richards. ANN WIGMORE, DD Tumuaki Tumuaki, 25 Exeter St. Boston

***

Los Angeles, Pipiri 23, 1966.

Machine Translated by Google

E toku hoa aroha:

Nÿ nÿ tata tonu nei i riro mai ai i te kaituhi tÿ pukapuka ÿtaahua i tuhia, e whakaingoatia ana ko Raw-Eating', ÿ, i tino harikoa ia ki te tirotiro. E hiahia ana ia ki te tuku mihi aroha ki a koe mo tenei whakaaturanga ako, otira mo to tautoko maia me to tautoko ki te kai kai kore maoa, kai maori.

Ko tenei tikanga kai kua roa e tino hainatia ana, inaa, i te wa e mahi ana ia ki te hanga taputapu rongoa hiko, i tuhia e ia etahi momo kai mo nga rata me nga nÿhi tata ki te 40 tau ki muri, i te tau 1926 ranei, e taunaki ana kia nui ake te 'raw'. kai i roto i te kai o ia ra...

I whakahaerehia ano e te kaituhi nga rangahau roa mo nga waahanga hiko hiko me nga rauropi, i muri mai i nga kaupapa whakahirahira o te matÿ ahuwhenua, ehara i te mea ko te ine anake, engari ko nga whakaritenga kounga hei whakatutuki i nga hiahia ohorere o te tangata i enei ra ...

I mua i te haere tonu atu, me patai atu mehemea kei a koe o mua i tuhia nga pukapuka ki te reo Ingarihi? E kitea ana ko tetahi o ratou i panui ki te reo Aramenia. Ki te pera, ka hiahia te kaituhi ki te ako ano kia mohio ai koe ki te tino mohio ki o mahi atawhai tangata.

Hei whakamarama, me kii kua whakapau kaha te kaituhi
He nui te wa me te whakapau kaha ki te whakaoti i tetahi tuhinga korero whanui, e pa ana ki te mutunga, ko te ingoa Ko te Whakaoranga Nui o te Tangata', e tino kapi ana i tetahi kaupapa hohonu...

I mua i te whakamutu i tenei karere, ka taea e te kaituhi te kii he takoha nui to pukapuka ki te tangata, he mea tika kia panuihia me te ako whanui? Kare te tangata ki te whakaaro ko te ora tipu anake te wheketere kai pai, kaore hoki te kararehe me ia e noho ki te kore te tipu, ki te hanga me te whakarato i roto i te ahua rite nga kohuke me nga mea tino nui i roto i te ahua kaiao hei oranga mona. Te ahua nei kei te whakaaro tonu ia

Machine Translated by Google

Ko te 'mata' he mea parakore, he parakore, he kore e tika, he kore e rite mo tana whakamahi, mo tana ngahau ranei...

Mai ta te taote rahi ra Alexis Carrel i papa'i e rave rahi ahuru matahiti i ma'iri a'e nei: 'Eita te taata e nehenehe e pee i te ao apî na roto i to'na haerea i teie nei, no te mea te ino noa ra ratou. Kua mÿharo rÿtou ki te ÿtaahua o ngÿ pÿtaiao o te matÿ korekore. Kaore ratou i te mohio ko to ratau tinana me o ratau mahara kei raro i nga ture taiao, he mea pouri atu i te, engari he mea kore e taea te whakakore i nga ture o te ao taha (astral). Kare ano hoki ratou i mohio e kore e taea e ratou te takahi i enei ture me te kore e whiua. Na reira, me ako ratou i nga hononga e tika ana mo te ao ao, mo o ratou hoa tangata, mo o ratou tangata o roto, me o ratou kikokiko me o ratou hinengaro. Mena ka heke ia, ka ngaro te ataahua o te ao, tae noa ki te whakahirahira o te ao tinana.' He maha nga korero a Takuta Carrel mo te mea ko te hanga o nga hohipera nui ake e kore e kaha ki te whakatutuki i nga take, kaua ki te mahi tonu i nga paanga anake.

No reira he nui ta tatou mahi ki te ako i te tangata me te hoki ano ki nga tikanga maori, ki te mohio me te whakatutuki i o tatou mahi me o tatou kawenga.

Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, Calif. USA

***

Allegany, NY Oketopa 28, 1966.

Aterhov aroha,

Kua tae mai tetahi o au pukapuka 'Kai-Mata' ki oku ringa, ko au ano tino miharo ki nga mea o roto; nui rawa atu, kua mau ahau i te tikanga Kai Raw. He pÿmu taku i konei ka whakatipu au i aku huarÿkau, nati me aku hua whenua, ÿ, kei te pirangi au ki te awhina i etahi atu ma te Raw Kai kia pai ai te hauora; i runga i tenei whakaaro ka tukuna atu e ahau he tauira putea mo te $20.00 hei utu mo te 30 kape o

Machine Translated by Google

to pukapuka. Ka maioha ano ki etahi kape o to panui Nama 1 hei tuku atu ki aku hoa...

Ka whakapau kaha ahau ki te whakatairanga i to pukapuka ki tenei whenua na te mea i awhina ahau ki te rapu huarahi pai ki te tino hauora. He nui taku e whai ana i konei i Amerika, a ka whakatapua ahau ki te kaupapa o te HAORA MA te kai tika me te noho tika. He mema ahau no te American Natural Hygiene Society. Ko taku hiahia ki te hora haere tonu i te rongopai o Raw-Eating' na roto i to pukapuka me te whakapono ka nui ake nga ota ka kawea mai mo to pukapuka. He paamu ataahua taku i konei, ki te tae mai koe ki tenei whenua, nau mai haere mai ki te noho hei manuhiri maku.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, New York. Perehitini of GOOD GUYS OF THE GLOBE *"Te rangimarie: He whakaaro pai ki nga tangata"*

***

Meadows of Dan, Hepetema 1, 1966:

E hoa, he kai vegan ahau, he kai mata, ka kauhau, ka whakaako ahau i tenei. I kitea e au to panui Nama 1 i roto i te Maunga Hiona Kairipoata a ka tapahia e ahau, ka mahia ano he panui kia tukuna kore utu... I takahia ranei e ahau o waewae i runga i tenei mahi me te kore patai atu ki a koe, a ka homai e koe te mana ki te ta. te nuinga o enei hei hoatu noa ki taku hoa mate?... He pukapuka utu nui taku 'Nature The Healer' na John T. Richter, engari me kite au i to korero. Tukuna mai te 'Kai-Mata' ki ahau, mehemea he rite tenei ki te Nature The Healer ka hiahia ahau kia maha o ratou hei hoatu ki oku hoa tangata. He kaituhi pukapuka hoki ahau, engari ehara ahau i te taote...

Tihema 11, 1966:

I tino koa ahau i te rironga mai o nga pukapuka me to reta pai... E hoa, ki taku whakaaro kei runga rawa to pukapuka; I rapu ahau mo tetahi mea iti ake i te Nature The Healer. Kare he mahi pai ake i te whakamarama i te tangata ki te uara o te kai mata. Ki taku whakaaro kei te pai to pukapuka ki aku hiahia inaianei, pera i te pukapuka nui ake, a he maha atu nga mea pai e puta mai ana. Ae, ka taea e au te whakamahi i nga pukapuka i tukuna mai e koe... Kei te hiahia ahau ki etahi atu pukapuka

Machine Translated by Google

pukapuka. Kei te haere ahau ki te haerenga mihinare ki Florida ka taea e au te whakamahi maha o au pukapuka mo tenei haerenga. Kei te puta ahau ki te hora i te kai mata ki tenei puka, a ka karangahia ano ahau ki te tango i etahi keehi hei kai mata. I tenei wa e takoto ana tetahi wahine i te wa e mate ana, tata ka tukuna e nga taote kia mate. Kei te tohe ia ki ahau kia awhina i a ia ki te whai i te kai, kei te tumanako ahau ka mahia e au i tenei wa ...

Mrs. IW Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Va. USA

***

Iharaira, Akuhata 22, 1966:

Tino Aroha Mr. Aterhov. Ka nui toku koa i tenei ra ka mutu taku panui i to pukapuka tino pai RAW-EATING'. Mena ka mohio te tangata i tetahi ra ki te hiranga o te kai maori, koinei te timatanga o te wa hou o te hitori o te oranga o te tangata; ka waiho noa te PARADISE.

Ma to whakaaetanga, tukua ahau ki te whakaatu i ahau. Ko Joseph Razon toku ingoa, 43 oku tau, i tae mai ki a Iharaira e toru tau ki muri, ka mahi hei rata i te Kupat Holim Medical Organization. Kare au i te harikoa i roto i aku mahi o ia ra, na te mea me whakahau ahau i nga raau taero (paihana). Ahakoa ka ngana ahau ki te tohu i te iti rawa o te moni (primum non nocere), kaore au i te makona ki taku mahi pana paihana! Me mahi ahau no te mea he tane marena ahau! No Teherana taku wahine... I taku panui i to pukapuka, ka whakaaro ahau ki te tuhi atu ki a koe me te patai mehemea ka taea e koe te tuku mai etahi pukapuka ki te reo Pahia ma taku wahine. E tino mohio ana ahau mena ka panui ia mo te kai maori me ona paanga ki te tinana o te tangata, kare ia e maia ki te whangai i ta maatau tamaiti (kei te tumanako matou he peepi) ki nga mea mate!

E hiahia ana ahau ki te tuku korero ki a koe mo aku mahi i Istanbul i etahi tau ki muri. Ko ahau te Hekeretari Tianara o 'The Turkish Vegetarian-Hygienist Society' a ko ahau tetahi o nga mema tino kaha o te kaupapa. I reira ka kite nga Whakahaere Hauora me te Ahumahi Matÿ i te kino i roto i ta matou kaupapa kaiwhenua mo a ratou paihana, a, i te mea he Hurai ko ahau te mea ngoikore i kitea e ratou he ngawari ki te whakangaro. ratou

Machine Translated by Google

He nui te kino i mahia e ahau ki toku tangata, a, me wehe au mo ake tonu atu i te whenua i whanau ai ahau, te wahi i ako ai ahau me nga tangata i arohaina e ahau. Engari me haere ahau ki a Iharaira. Waimarie, i konei ka taea te korero me te tuhi noa mo te kaiwhenua me te noho maori. Neke atu i te 20 nga rata naturopathic, he kainga ano hoki ta matou mo nga kaiwhenua, AMIRIM, tata ki te taone nui o SATAD i nga maunga o Kariri!

He wiki ki muri ka toro atu ahau ki tenei waahi mo te wa tuarua, kua harikoa ahau me te pirangi ki te noho ki reira noho ai. Engari ko te tuatahi me whakatenatena ahau i taku wahine. Tena koa, tukuna mai etahi pukapuka ki ahau i te reo Pahia mo tenei kaupapa.

He rawe te titiro ki te pikitia a ANAHIT, he rawe me te hauora. Ka rongo tetahi i tona hauora ma te titiro noa ki tana pikitia.

Noema 12, 1966:

He tino harikoa ki te whiwhi i to pukapuka tino whakamere Raw-Te kai 'i roto i tana putanga Persian. Kei te mihi ahau ki a koe me te tumanako ka marama ake taku wahine ki te kaupapa. Ko te tumanako hoki ka mawehe atu taku tamaiti i te kino o te maoa, te kai kore maori!...Ahakoa aku mahi i roto i te whakahaere rongoa ka tiaki ahau i nga tangata e pirangi ana ki te whai i te oranga akuaku. I ahau i Turkey e tiaki ana ahau i aku turoro hei kaiakuaku maori. I tenei wa i roto i a Iharaira me mahi tuatahi ahau, no reira me mahi ahau i roto i te whakahaere rongoa.

Ake ake nei ka mahi au i te mara kore tarukino anake. Engari Ki te kore he whare hauora e kore e tino pai, no reira me etahi o nga rata naturopathic kei te rapu matou i nga tangata e pai ana ki te awhina ia matou! Te ti'aturi nei au i nga wa e heke mai nei ka korero atu ahau ki a koe mo taua mea.

JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat- Malakhi, Iharaira

***

Baldwin Park, Calif. Aperira 14, 1966.

E hoa aroha:

Machine Translated by Google

I koa ahau ki te kite i to korero mo te Raw-Eating i te 'Mount Zion Reporter' o Hiruharama, Iharaira. Ko te Etita toku tuakana. Kei te koa ahau i korero koe mo to pukapuka i tana pepa. Kei te tino hiahia ahau ki etahi atu tuhinga mo te kai mata, no reira ka tukuna e ahau taku ota, taku tuatahi, i te mea e hiahia ana ahau ki te hora i tenei pono e hiahiatia ana.

Hune 20, 1966.

I whiwhi au i au pukapuka utu nui. Ko ratou noa nga mea e hiahiatia ana e au... Ka whakanui ahau He nui nga pukapuka, me te tumanako ka kitea e te tini o nga tangata o nga iwi rereke na te mea i waimarie au ki te mahi pera...

Noema 13, 1966. E koa ana ahau kua taea e au te ota i etahi atu o au pukapuka, Raw-Eating'. Ko ratou nga mea e hiahiatia ana e te tangata. I pirangi ahau ki te tuku wawe i tenei ota, engari i tatari kia taea e au te penapena moni. Ki taku whakaaro a muri ake nei ka taea e au te ota wawe, i te mea kei a au etahi mea e whakahaerea ana... Ka noho mokemoke ahau, ka 89 oku tau i te 5 o Pepuere 1967, no reira kaore au e kaha ki te tiki atu me nga pukapuka ki te hoko atu. ka taea e te taiohi. Kei te tuhi ahau i toku ingoa me toku wahi noho ki roto i nga pukapuka ka tuku moni atu ki te hunga ka panui. Kei te pirangi au kia neke haere nga pukapuka kia kore e taea e au te tuku kia takoto ki te taha o te whare o tetahi... I whai ahau ki te whai i te tikanga kai maori i runga i taku mohio mo tata katoa

e rua tau whakamutunga. I mahi ahau i roto i taku kari i tenei po katoa, kaore au i ngenge...

ORAF. KAMURA, Calif. USA

***

Alberta, Paenga-whÿwhÿ 9", 1966.

E te rangatira,

He kaipÿnui ahau i te 'Mount Zion Reporter', a kei te pirangi ahau ki te tuhinga `Waru o te Kai Matau'. He 75 oku tau, he rangatahi tonu ahau, me te tino hiahia ki te whai hua mai i nga ahuatanga o te kai mata. He kaipara ahau i nga ra o mua—engari kua whakatapua ahau ki nga kai maoa.

Machine Translated by Google

Ko te raru ko te tiki i nga momo huawhenua me nga huarÿkau tika—kaore he werohanga kohuke, i konei i Kanata.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Kanata.

***

Swansea, Maehe 1, 1964.

Aterhov aroha,

I te timatanga o Hanuere, i te wa e matakitaki ana i te kaupapa 'TONIGHT' taku pouaka whakaata, i hikoi ahau i taku tirohanga ki to pukapuka, na te rongonga i etahi tangohanga e panuitia mai ana. I tino hiahia ahau ki te whai kape o to pukapuka. Na ka tuhi ahau ki te BBC mo nga korero e tika ana mo te kaiwhakaputa, me era atu. Heoi, i tukuna mai e ratou anake te wahitau kei a ratou, no reira ka whakaaro ahau ki te tuhi atu ki a koe me te mihi noa ki a koe me te hiahia kia angitu koe ki te hora i to korero. E tino whakaae ana ahau, ko te waranga kai te tino kino o nga mahi kino katoa. He ao rerekee tenei, mena ka huri te tangata i ana tikanga kai e whakahauhia ana i to pukapuka. Ko to tauira te whakapau kaha mo te pai o te tangata i te ao i enei ra. Tena koe—te Poropiti nui o tenei ao...

Aperira 29, 1964. He ra harikoa i te Wenerei kua hipa i tae mai ai to pukapuka me to reta. Kua mimiti, a i etahi wa ka miharo ahau. I runga ake i nga mea katoa, kua whakamarama, kua whakahihiko ano i ahau. Mai to ’u tamariiraa mai â, i to ’u tamau aau e rave rahi mau faahitiraa parau i te fare haapiiraa Sabati, ua imi au i te parau mau. ('A e matau koutou ki te pono, ma te pono ano koutou ka rangatira ai'). Na te rapunga i arahi ahau i roto i nga hahi rereke, ki te Rationalism, ka ki te Vegetarianism me te Kai Reform me te Nature Cure, a, i te mutunga ki te Theosophy me te whakamarama anake (ki ahau) mo nga raru o te ao—Karma me Reincarnation. He aha te roa o te haerenga. I konei, ka mutu, ka titiro ki to pukapuka, ka whakaaro ahau `KOIA TENEI'. Nga mihi nui ki a koe mo tenei koha whakamiharo, me te manaaki ano hoki i to reta...

Machine Translated by Google

Pepuere 3, 1966. Ka nui te koa i te rongonga ano i a koe, me te ako mai i to maatai nga tini angitu i tutuki i te hunga e whai ana i to tauira... Ka hiahia koe ki te mohio mo taku ake mokopuna. I te tau 1964 i mate ia i te mate puku, a, i noho ia ki te hohipera Hinengaro mo te wa poto. I muri tata mai i tana putanga mai, ka taea e au te tuku kape o to pukapuka ki a ia... I haria e ia ki te Raw-Eating ano he parera ki te wai, ka tino ora ake. Na tenei i whakarereke i tona tirohanga me tona ahuatanga, a kei te anga whakamua ia inaianei i roto i ana akoranga. He tauira toi ia i te Whare Wananga o Manchester.

Mrs Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, Ingarangi.

***

Southsea, Pepuere 20, 1964.

E te rangatira,

Ka tika ahau mena ka homai e koe nga korero mo te whiwhi ko te pukapuka ko 'RAW- EATING' na ATERHOV. Na te British Broadcasting Corporation i Ranana i homai to wahi noho ki a au i te mea i kii mai kaore e taea te pukapuka i te reo Beretane. Ka tino pirangi ahau ki te whai kape.

19 o Maehe, 1964. Ka nui te mihi mo to pukapuka mo te Raw-Eating' i tae mai ki ahau i tera Taite, te 12 o Maehe. He tino whakakitenga nga korero o to pukapuka ki ahau, te pukapuka tino whakamiharo kua panuitia e au mo nga hiahia me nga hiahia o te tangata. I whakaaro ano ahau ki te ngakau pono me te maana o te ngakau o te kaupapa o te pukapuka puta noa. E mihi ana ahau ki te roa o te ako me te wa i whakapau kaha ki te hanga me te whakarite i te pukapuka. He korero tino kino tenei mo taku tino whakaaro mo taua mea, ka whakapau kaha ahau ki te kukume i etahi atu tangata, engari ehara i te mea ngawari ki te mohio he aha te tangata me te kore e pai ki te whakarereke i o raatau tikanga, ina koa te kai. tahi. Heoi ano, ka whakapau kaha ahau ki te whakatenatena i a ratou kia tukuna mai to pukapuka... Mena kei te pirangi koe, ka whakamohio atu ahau ki a koe i ia w

Machine Translated by Google

Mrs VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, Ingarangi.

***

Santa Rosa, Noema 27, 1964.

E te rangatira,

I harikoa ahau ki te panui i to pukapuka, 'Kai-Mata', a ka tino pirangi ahau kia kotahi maaku. Whai muri i te korerorero ki etahi o aku hoa tokorua, ko ratou hoki, e pirangi ana ki te tiki i tetahi, no reira kei te apitihia e au he ota moni mo te $4.50 mo nga pukapuka e toru... Ka tino pirangi ahau ki te whiwhi i enei pukapuka... He 100 paiheneti ahau. 'kai kai mata', a kei te hora i te kupu pai ki te hunga e hiahia ana. Ko nga kai mata kua ora toku oranga.

Hanuere 21, 1965:

I te rironga mai o nga kape 15 o te 'Kai-Mata' me te nama taapiri e tono ana i te moni $10.00, kei te apitihia e ahau he tauira putea... me te $10.00 taapiri mo te 15 kape ano o te Kai-Mata.' "E tino mihi ana ahau ki te whai waahi ki te awhina i nga tangata ki te mohio ki te tikanga o te kai mata, na roto i tenei mahi nui nau. Tena koe.

Pepuere 2, 1965:

He kape o te Moheni 'Let's Live' nau hei panui i ta Martin Reinecke tuhinga, `Nga Maere i roto i nga Kai Raw'.

Kei te putanga o tenei marama taku reta e whakaatu ana i te timatanga o maua ko taku tane ki te kai 100 paiheneti i nga kai mata. He tino ngakau nui matou ki tenei, ka awhina tonu matou ki a Martin ki te whakatairanga i tenei momo kai, i nga mea e taea ana e matou.

Tou ake pukapuka, `Raw-Eating', he tino rawe. Kei te tino koa ahau ohaoha ki nga tangata e rapu ana i tenei matauranga. He pono he tokoiti noa ratou i tenei wa, engari e whakapono ana ahau hei te wa ka tae mai te maaramatanga ki te tini. He tino pai te mahi marie me te hunga ka whakarongo.

Machine Translated by Google

Mei 6, 1965:

I tae mai to reta tono mo nga putanga o muri o 'Kia ora tatou' engari ko au Aroha mai kua hokona e te Toa Kai Hauora nga kape katoa. Ka tukuna atu e ahau te putanga o Mei ka tukuna tonu e koe nga take e whai ake nei mena ka hiahia koe ki te tango ohaurunga.

I tukuna e ahau he kape o to reta ki a Martin Reinecke hei whakatika i tana tuhinga o Pepuere e kiia ana.

Ka hiahia ahau ki te whai kape o to pukapuka tuarua ina oti. Kua angitu ahau ki te hoko i to pukapuka tuatahi ka hiahia ahau ki te pupuri i etahi.

Mrs Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, USA

***

Venice, Calif., Hepetema 29, 1964.

Aterhov aroha,

Ka nui te mihi ki a koe mo nga kape e rua o to pukapuka `Raw-Eating' I tino harikoa ahau ki te panui.

Ka mutu taku kai i te kai maoa e rima marama ki muri. 31 oku tau, he tino pai toku ngakau. Ia ra ka oma ahau 2-5 maero i te takutai, kauhoe, hikoi i nga maunga. E toru wiki ki muri ka hikoi ahau ki runga Maunga Withney i te ra kotahi. E 26 maero te haerenga a tawhio noa, ko te maunga ake he 14,500 putu te teitei. Ko te 58-60 taku tere. Ka korero atu ahau ki a koutou i enei mea katoa kia mohio ai koutou ko te kai karekau te whakautu mo nga mamae katoa o te tangata.

Kei te tino hiahia ahau ki te hoko i to pukapuka ki Amerika (me Kanata pea). Tena koa korero mai ki a au te nui o to tono mo te 500 ki te 1,000 kape...

Pepuere 6, 1966:

Machine Translated by Google

Kua tata ki te rua tau maua ko taku wahine kei runga i te 100 paiheneti te kai mata kai me nga hua tino pai. Koia ka tukuna atu e ahau he tuhinga ki a koe, na Shirley, taku wahine i tuhi, i taia ki te maheni 'LET'S OR', July 1965. Ka whakaaetia e matou kia whakamahia e koe tenei tuhinga me nga pikitia kua piri.
Ko tetahi o nga pikitia ko tetahi o nga hoa aroha o taatau he kai kai kai. Ka nonoke ia i nga raiona (Awherika) ma te ringa kau, a he niho me o ratou maikuku katoa enei raiona. Ko MICKEY SOLOMON tona ingoa.

Kare rawa matou i tino pai i roto i o matou oranga mai i te kai mata o matou kai. Ko to pukapuka te pukapuka pai rawa atu kei a matou mo nga kai mata, a ka panui matou i to pukapuka. Kei te pirangi matou ki te whakapuaki i te pono mo te kai mata... Ki ta matou whakaaro me tuku to pukapuka whakamiharo ki nga tangata maha.
Kei roto he ota moni $20.00...

Mrs Shirley & Mr. Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Venice, Ca. USA.

***

Columbia, S.C. Hanuere 7, 1965:

I tino koa ahau ki tetahi tuhinga mo to pukapuka RAW-EATING' i Let's Live Magazine- Hakihea 1964. I tuhituhi atu ahau ki te kaituhi, ki a Martin J. Fritz, a ka tohutohu mai ia ki ahau ki te tuhi ki te British Vegetarian Magazine a na ratou ano i homai to wahitau ki ahau...

KO MRS. IRENE GOLEMON, US A

***

Tango mai i tetahi reta i tuhia e tetahi tangata rangatira i Abadan, i muri i te panui i taku pukapuka Persian:

Abadan, 25 o Hurae, 1965:

Aterhov aroha,

Na to pukapuka iti i puta he huringa nui ki taku tirohanga hinengaro, na reira kua kiia ahau he kai-mata. Kaore au e mohio

Machine Translated by Google

me pehea te mihi. Ehara i te mea e whakanuia ana te kii he nama taku ora ki a koe. Ko koe te Ihu o to tatou wa, e whakaora ana i te hunga mate me te hunga haurua kua mate, he aha te reka o te ora i tera wa!... He mea whakamiharo ki ahau ka panui tetahi i to pukapuka me te kore e whakarereke i tona oranga.

HATARATA, Abadan, Pahia.

***

Whai muri i te whakaputanga o taku pukapuka nui ki te reo Aramenia, raw-kua kaha haere te kai i Armenia.

Yerevan, 24 o Maehe, 1961.

E Te Hovannessian,

Ko te Whare Pukapuka Matua o te Academy of Sciences of the Armenia i mihi ki te pukapuka tuatahi o to mahi e kiia nei ko Raw-Eating. Hei whakaea i nga hiahia o a matou tini panui mo o mahi e kiia nei ko “Te Kai Mata”, tena koa tukuna mai kia rima nga kape o te pukapuka tuatahi, na te mea ko nga kape e rua kua tukuna mai kei te toha i nga wa katoa, a he nui te roa o te roanga o te waa. te whakatutuki i nga hiahia a te tini o nga kaipÿnui."

THE ACADEMY OF SCIENCES OF THE ARMENIA,
H.MECHERIAN, Kaiwhakahaere o te Wÿhanga Whakaoti.

***

Yerevan, 20 o Noema, 1961.

E Te Hovannessian,

Tekau nga kape kua riro mai i te pukapuka tuatahi o to mahi e kiia nei ko `Kai-Mata', i tukuna mai ki to matou whare pukapuka, ka mihi nui ki a matou.

Yerevan, 16 o Hune, 1965:

Machine Translated by Google

E hiahia ana te Kaiwhakahaere o te Whare Pukapuka o Arameni ki te whakapuaki i to ratou mihi nui mo nga kape e ono o to pukapuka e kiia nei ko 'Along the Paths of Raw-Eating', i tukuna e koe ki te Whare Pukapuka.

Kei te piki haere te maha o nga tangata e hiahia ana ki te kai mata, a he tokomaha o ratou e hiahia ana ki te whai pukapuka. Ka taea e koe te tuku mai etahi atu kape o au pukapuka?

TE MINISTRY OF CULTURURA, ARMENIA,

AM MIASNIKIAN STATE LIBRARY O TE REPUBLIC,

ARAZI TIRABIAN, Kaiwhakahaere.

***

I muri mai he maha nga wa ka tukuna e au nga kape e rua tekau ki te toru tekau o aku pukapuka ki tenei whare pukapuka, me te kore e tatari kia hoki mai, utu ranei.
Ko te mea pouri na nga raruraru me nga here i tukuna ki runga i nga tangata e te Soviet Union (te mana whakahaere ki te hokohoko takitahi) ka tutuki ahau i nga tono katoa mo nga pukapuka i whakawhiwhia mai i te Soviet Union mo te kore utu, ahakoa ahakoa i ahu mai enei tono mai i nga umanga a-iwi, i nga tangata takitahi ranei.

He tangohanga mai i tetahi reta i tuhia e te Rangatira (Kaiitii Aramenia), Hovhannes Shiraz:

Yerevan, 4 o Hanuere, 1962.

Arohanui Ter Hovannessian,

I tupono noa ahau ki te kite i to pukapuka whakamiharo e kiia nei ko `Kai-Mata'. Kua whakaritea koe hei kaiwhakaora nui mo te katoa o tenei tangata haurua. Ko to kitenga, ko te kai mata, he rite tonu ki ta Darwin nui; inaa, he nui ake, he nui ake te atawhai tangata, kare, me kii atu ahau he mea atawhai, i nga mea nunui katoa i kitea i nga rautau o mua atu. Engari, aue, he toka kare e taea te tu ki mua i a koe. Mehemea ko tenei kohungahunga matapo, tenei e kiia nei ko te tangata, kua tinihangatia mo nga mano tau,

Machine Translated by Google

Kia mahara, whakarerea te ahi ka whai i a koe i runga i te huarahi tupato i whakatuwheratia e koe, ka ngaro atu nga mahi tutu i roto i te tangata. Engari ko te tangata, me enei tini iwi, iwi, e piri tonu ana ki te ahi, pera me te pukohu e piri ana ki te toka. E kore ia e whakarere i ana kai maoa mate, e kore ano e whakarere... Heoi ano, ka kihi ahau i to rae pouri me te koa ki te whakaaro i whanau koe he Aremania. He tino matekore koe..."

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Erevan.

***

Mai i tona tamarikitanga te kaituhi o te reta e whai ake nei, he taitamariki he maha nga mate kua pa ki a ia, tae atu ki te karawaka, te kirika whero, te mumps (parotids), te malaria, te angina, te maha o nga maremare me te maaka, te mamae o te taringa, te mamae niho, te paura, te korere, te hemorrhoids, te appendicitis me te mumura tonu o te gallbladder (cholecystitis) . I tenei ra, na te kai mata i whakaora i a ia i enei mamae katoa, na reira i mihi ai ia ki nga rarangi e whai ake nei:

Yerevan, 5 o Pepuere, 1964.

E taku kaiako aroha, kei te ngaro ahau mo nga kupu hei whakapuaki i te ngakau mihi me te mihi ki a koe mo nga marama kua pahure ake nei, na te mea ko nga kupu katoa te ahua kore rawa.

Na te mahi makutu kotahi ka mutu koe i te poipouri e mau ana i toku ora, penei, kare e kore, ka pena ano koe mo etahi atu tangata, kia mutu ra ano te tino take o taua po-whakawhetai ki a koe.

I haere mai koe ki te whakakore i taua matapo kanohi tuwhera, i taua turi o nga taringa koi me taua porangi kore mohio i rukuhia ahau, pera i era atu.

I haere mai koe me te rama makutu hei whakaatu ki te kikorangi o te rangi Ko taua ahua i tino rite ki ahau, a tae noa mai ki tera wa ka taea e au te moemoea me te whakaaro.

Machine Translated by Google

Ka tuohu ahau ki mua i to ahua kanapa, ka mihi atu ki a koe hei tangata he nui ake aku nama i aku nama ki tetahi atu.

Ka tuohu ahau ki mua i to ahua kanapa, ka mihi atu ki a koe ko te toa e mau tonu ana tona ingoa i tenei ra ki nga ngutu o te hunga i ora ai, engari apopo kei nga ngutu o te katoa.

Ka tuohu ahau ki mua i to ahua kanapa, ka mihi atu ki a koe hei kaikawe mo te ao tuturu, mo te putaiao pono, mo te tino ahunga whakamua, hei toa mo te ao marama, mohio, putaiao.

Armen Vshtuni, Tirohanga Lenin 20, Erevan, Aremenia.

***

Yerevan, 29 o Maehe, 1964.

Arohanui Hovannessian,

He torutoru noa nga rarangi hei whakamohio atu ki a koe he kai-mata ano tetahi atu kaimahi, ko te take mo te tango i te momo kai hou kaore i runga i te ngakau pouri i puta mai i etahi mate, i etahi atu ranei, engari i runga i nga kaupapa i whakaaweahia e o whakaaro nui. .

Me whakaae ahau he maha nga raruraru kei roto i taku huarahi, na te mea he tohunga koiora toku papa, he taote taku tungane, a, i roto i taku whanau ko au anake te kai i te kai rereke (noa). Inaianei kua iwa marama kua huri au ki te tikanga hou mo te kai kai, kei te pai ahau ki te hauora. Ki taku titiro ko nga reta penei, ka tae mai ki a koe mai i nga kokonga katoa o te ao, ka nui haere i roto i te ahuhanga ahua me te kore koe e waatea ki te panui i nga rarangi mihi kua tukuna atu ki a koe. Ka haere to kitenga ki te hitori.

***

18 o Hune, 1965.

Machine Translated by Google

Kei te tuhi ahau mai i Leningrad. Kei te haere tonu ahau i aku akoranga i te Conservatoire i konei. Ka noho tonu ahau ki a koe, ka mihi atu ahau ki a koe, me te maia ki te whakapono kei a koe te wa. Ko nga whakamatautau hauora i mahia e toku tuakana ki runga i ahau he pai nga hua. Kei te tino pai ahau, i te wa e piki haere tonu ana taku taumaha, engari he pono.

H. SVATCHIAN.

***

Yerevan, 6 o Hanuere, 1965.

E Te Hovannessian,

Kua ono marama ahau e parakatihi ana i te kai mata. Ka whai te tino mohio mo te manaakitanga whakamiharo i whakawhiwhia ki to pukapuka i nga waahi katoa o te ao, kaore au e pai ki te whakauru ki nga korero me te whakahoki ano i nga mihi o mua. Ko te whakaaro o te kai mata ko te wikitoria nui rawa atu i tutuki i te hinengaro o te tangata i te wa katoa o te ao.

Kaore au e pai ki te tuhi mo aku wheako ake, na te mea, I te panuitanga o nga tangohanga i whakahuahia e koe mai i nga momo reta mihi, ka mohio ahau kei te tino rite aku whakautu ki nga tauhohenga e pa ana ki etahi atu kaihoko o nga kai maori.

Ko te mea nui ko nga huringa hinengaro ka whai tonu, mena karekau i mua, ko nga tauhohenga whaiaroaro.

Tukua ahau ki te mihi atu ki a koe mo te koha motuhake kua homai e koe ki te tangata.

Vladimir Khachaturian, 38 Abovian St. Erevan.

***

Karere Kirihimete na tetahi kotiro i Moscow :

Machine Translated by Google

Moscow, 20 o Tihema, 1964.

Aterhov aroha,

E harikoa ana ahau ki te tuku atu ki a koe nga mihi o te wa, me aku mihi ake me aku mihi nui mo te wikitoria o to mahi nui, mahi atawhai tangata.

Ko to kaiwhai, kua ora mai i tana mate ngakau roa, kino.

I muri mai, i roto i tetahi reta tekau nga wharangi ka whakaatu ia i te katoa o nga korero mona te mate me te whakaora, ko enei e whai ake nei te whakarapopototanga:

31 o Maehe, 1965:

I huri ahau ki te kai mata i te marama o Noema, 1963. Mai i tera wa kua mahi ahau kore rawa he wa ruarua. I aua ra kua pa ahau ki te mate ngakau e totoro ana mo te iwa tau.

Engari kia timata ahau mai i te timatanga. I te waru, iwa ranei oku tau tawhito I mate ahau i te mate rÿmÿtiki. I muri i tera tekau nga wa i ia tau ka pangia e ahau te laryngitis, te rewharewha me te maremare o ia whakaahuatanga, e ono ki te tekau nga ra te roa. Ka whanake haere te tonsillitis mau tonu. I te tekau ma wha o nga tau ka kitea e nga taote he rewharewha mitral valve i roto i toku ngakau, no muri mai ka kitea e ratou te mate rheumatic carditis. I te tekau ma rima ka tangohia e ratou aku tone. I mamae tonu ahau i te mamae o te ngakau, te neuritis, te ngoikore me te ohoroa. Ko te moe poto i muri i nga haora o te whakamamae i tae atu ki nga moemoea whakamataku. Ka oho ahau i te po, ka wehi ahau i te pouri. I te katoa, ka noho ahau e toru, e wha marama ranei o te tau i runga i te moenga. He tino uaua taku kake i te pikitanga kotahi; I nga wa katoa ka ngaro ahau i nga hikoi, i nga mahi korikori tinana, i te kauhoe, i te haere, i te panui, me te maha atu o nga mea ngahau me nga mahi whakangahau.

I raro tonu ahau i te tiaki a nga taote. I whakamahia ahau ki te 'whakaora' i ahau te tikanga o te pyramidon, aspirin, antibiotic, analgesics, vasodilators, soporifics me etahi atu raau taero rite. Ka mau tonu taku tinana ki te mautohe i a

Machine Translated by Google

he ahua miharo ki aua tikanga, ka tino kino haere taku ahua. I te mea kua mohio ahau ki te kore e whai hua o enei rongoa, i te mutunga ka tukuna e ahau nga mea katoa.

Tena ra, whakarerea noatia iho ahau mo to aro ki tenei meneti taipitopito. Ki taku whakaaro ka aro mai ratou ki a koe, ina koa kua puta te huringa i runga i te tino miharo. I whakarerea e ahau nga kai maoa kaore he uaua. Na te kai mata i oho i roto i ahau te ahua pai o te purenga o roto me te mama. Tata ki te po ka mutu taku ngakau i te awangawanga i ahau. I nga wa o mua ka mamae ahau i te rohe o te ngakau ehara i te mea kotahi noa i te wiki, engari tata ki nga ra katoa a mo nga haora ka mutu, i te tau tuatahi o taku kai mata kare ahau i mau ki toku moenga mo te ra kotahi. , a ko nga mamae i roto i toku ngakau i iti mai i te ono ki te waru nga mamae MOMENITI he iti nei te hua.
Mo te tau me te hawhe inaianei karekau ahau i pa ki te mate rewharewha, makariri ranei. I nga marama tuatahi kua ngaro oku mahunga.
Engari ko te merekara nui rawa atu mo au ko te mea i timata ahau ki te moe i roto i etahi meneti i muri i taku moe. Kua piki ake taku kaha ki te mahi; kua ngaro taku tohe o mua, te awangawanga me te pukuriri.

I te ngahuru ka haere ahau ki Armenia, ka mahi ahau i roto i te `Matenadaran' (te Manuscript Repository). He harikoa te hikoi rua tekau ma rima ki te toru tekau kiromita ia ra i runga i nga maunga, katahi ka hoki mai ki te kainga me te tino reri ki te tukurua i te mahi i te wa kotahi. I riro ahau hei tangata rangatira, i uru mai te natura ki tona uma. He tino harikoa tenei, no reira ka hiahia ano ahau ki te whakapuaki i taku mihi.

Moscow, 16 o Akuhata, 1965. Kei te kaha tonu taku hauora ki ahau te pai, ina koa i te mea kua mau taku tinana ki nga whakamatautau nui o te taumahatanga o te hinengaro me te uaua (te whakaheke toto), me te nui o te ngenge o te tinana i roto i nga haerenga maunga.

Ka tata ka oti i ahau te tau tuarua o taku kai mata. Kare rawa ahau e whakaaro ki te hoki mai i te kai mata. Ko nga patai i tukuna atu e ahau ki a koe he whakamarama noa iho, kaua e hangai

Machine Translated by Google

ko koe te iti rawa o te ruarua mo taku heke mai. I runga ake i nga mea katoa, ki ahau nei he iti ake te hiranga o nga ahuatanga tinana o te patai i nga turanga wairua, kua pumau tonu, e kore e taea te whakangaueue.

Olga Kerenskaya, 3Frounze St. Moscow.

***

I te mea kare e taea te tiki i aku pukapuka i te Soviet Union, na te hunga kai kai i reira ka whakamaori nga whakarÿpopototanga o aku pukapuka ki te reo Rÿhia, ka tohatoha i nga kape o aua pukapuka ki o ratou hoa. He maha nga tangata ka kape i aua whakarapopototanga mai i a raatau ano. *Teie te tahi tuhaa o te hoê rata roa i papaihia e te hoê vahine ruhiruhia Rusia e ora ra i te mataeinaa no Moscou:*

Khimki , Paenga-whÿwhÿ 25, 1965.

Kaore e taea e au te korero, engari, kaore au e kite i nga kupu tika hei whakapuaki i taku mihi mutunga kore ki a koe. Karekau he utu i tenei ao e tika ana hei utu i to mahi tapu mo te oranga o te tinana me te wairua o te tangata, ko to 'KAI-MATA'. Ka tuohu ahau ki mua i a koe ehara i a koe anake, engari ki mua ano i te tangata nana i kawe mai tenei tohutao utu nui mo te hauora, he maha nga waahanga i tangohia mai i to pukapuka. Ko ahau ake kaore au i waimarie ki te kite i to pukapuka. Ko taku hoa - he kaiako o mua -

ehara i te mea i kape tika mai i to pukapuka, engari i te pukapuka pukapuka a tona hoa — he kaiako o mua ano hoki, a ko tenei wahine e tuhi ana i enei rarangi ki a koe, no te mea he kino taku kanohi. Ka taea e au te kite ma te kanohi kotahi, a ma te awhina o te karaehe whakanui, ki te kore me mihi nui ahau ki a koe i mua atu.

I timata ahau i taku mahi i te 15 o nga ra o Pepuere, a mai i tera wa kare au i kai i te kai maoa, ahakoa te taro... Ka iwa tekau oku tau a te 15 o Akuhata, 1966. He kaha ake ahau i oku hoa katoa, a kei te whakamanahia tenei korero e etahi atu hoki.

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya St. 12, Khimca.

Machine Translated by Google

***

Sundsvall, Akuhata 12, 1965.

E Te Hovannessian,

Ko taku whaea keke me tana tane, he taote e rua i Yerevan, ko Danielian te ingoa, ka tuhi mai ki a au he nui nga painga i puta mai i a raua i o kupu tohutohu me te akiaki i a au ki te tango i to tikanga mo te kai me te rongoa. No reira, ka patai au mena ka taea e koe te tuku mai he kape o to mahi e kiia nei ko 'Kai-Mata', ka mihi atu ahau ki a koe i mua.

He kaimatai wahine ahau no Istanbul. Mo nga tau e rua kua pahure ake nei au kei te mahi i te hohipera i Sundsvall, Sweden. He nui te hiahia me te whakahÿhÿ ka panuitia e au to pukapuka me o tohutohu, he maha nga tangata kua whiwhi i nga painga nui."

Takuta Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Moscow, Noema 19, 1966.

Aterhov aroha,

E miharo ana ahau ki te marama me te ngawari o o whakaaro. Ka taea ranei te whakamaarama i taua kitenga nui i roto i te tikanga ngawari? 'Aue te tangata! Na te natura i hanga, i whangai i a koe me ou ruma ki te kai mata. I te mea kaore koe i te tino mohio ki te hanganga me nga mahi mahi o aua ruma, kaua e whakararuraru i a raatau mahi ma nga momo mea rerekee, paitini.

Ko maua ko taku wahine he tauira paetahi. He rata ahau, he rata ia.

Ka tino pirangi matou ki o mahi...

Machine Translated by Google

MICHEAL MINASIAN.

***

Jermook, Maehe 6, 1966.

Tena koe, e te kaiputaiao o nga kaiputaiao! Tena koe, e te Kaiako o te tangata!

He kaiÿwhina tÿkuta ahau i te Whare Taonga Hauora o Jermook i roto Arameni. Mai i te 4 o nga ra o Noema, 1965, e mahi ana ahau ki te kai mata, i te mea kua whakapono ahau ki to pukapuka. E tino mohio ana ahau ka ora ahau i runga i te tikanga e whakatipuria nei e koe. Mai i te tau 1947 e mate ana ahau i te rÿmÿtiki, te polyarthritis me te mate o nga uaua korokoro. Mai i te tau 1963 kua kino haere tonu taku hauora, na te mamae nui o nga whatukuhu, na te kai merengi i taea ai e au te whakaora.

Mai i te ono o nga ra o te kai mata, ka tino mamae ahau i oku hononga, engari ka mutu i muri mai. Kare ano hoki ahau i mate i te mate kirikaa me te pahekeheke e puta mai ana i nga wa katoa e kino ana te ahua o oku whatukuhu. Inaianei kei te pai ahau ki te moe tino pai, kua heke mai te 120-140 ki te 90-

100 pao ia meneti (i raro i nga ahuatanga o te riaka). Kua kore nga mamae o te po i roto i toku ngakau, te pakika i runga i toku mahunga me te werawera o oku waewae. E rima kirokaramu kua ngaro taku taumaha, kua kore oku mamae rÿmÿtiki. Kei te pai ahau, kei te piki haere tonu toku kaha.

Ko taku wahine me taku tama e ono tau te pakeke, kei te kai mata. Ka whakatupu ake ano i ahau taku tama tuatoru, katahi nei te marama, ka rite ki tau atawhainga ake i tau tamahine, i a *Anahiti.*

E taku kaiako aroha, i mahi ahau hei kaiawhina mo te taote Tekau ma waru tau, inaianei kei te toru tekau ma whitu oku tau kua tata ahau ki te whakaoti i tetahi akoranga reta i te Whare Whakaakoranga. Heoi kei roto i to pukapuka kua kitea e au nga whakautu ki etahi

Machine Translated by Google

nga raruraru kua roa e whakapouri ana i ahau — nga whakautu kaore au i kitea ki hea atu. "Ko tetahi o aua raruraru ko te aha e kore e taea e nga pepi te haere pera me nga kuao o etahi atu kararehe mai i te ra tuatahi o to ratou whanautanga. Kua mohio ahau inaianei ko te take o tenei me te maha atu o nga mate o te tinana o nga tamariki me rapu ki te tunu kai. kai i kainga e o ratou matua me o ratou tupuna Ki taku titiro i muri i nga whakatipuranga e toru, e wha ranei o te hunga kai mata, kua kore katoa aua hapa.

Dr Vachagan Gasparian, Jermuk, Armenia.

***

Kei Yerevan taku tuakana e noho ana. He rite tonu taku tuku ki a ia nga peera nunui o nga pukapuka, ka hoatu e ia ki te hunga e mate kino ana, e whakapono ana ranei ki te hunga kai mata. *Anei etahi tangohanga mai i ana reta maha:*

"E taku Arshavir aroha, e mohio ana ahau ka nui te koa o tenei reta ki a koe. Kei te tere haere te kai mata ki Yerevan me etahi atu kawanatanga. Kare he ra ka pahemo karekau he waea mai, he toro mai ranei ki ahau. Ka haere mai ratou ki te rapu tohutohu, ki te tono pukapuka ranei. Ka hoatu e ahau o pukapuka ki te hunga e tino matea ana. He nui te hiahia mo nga pukapuka, ka whakawhiti mai i o ringaringa ki o ringaringa, a ka tata nei kua pakaru. Kei te tino awangawanga ahau mo to tikanga tuku pukapuka kore utu ki te hunga katoa e patai ana. Me pehea e taea ai e koe te kawe i enei whakapaunga pakaru?

Kaore e taea e koe te mohio ki te maha o nga turoro e rongoa ana ma te kai mata, e tino mihi ana ki a koe. Ko nga tangata o konei he atawhai tangata penei i a koe. Ina hoki ana te tangata i tona oranga kua ngaro, ka mau ia ki te mahi whakaora i ona whanaunga e mate ana, a, tokorima, tokoono ranei i ora mai i nga mate kino. Ka haere mai ratou ki ahau me te korero i o raatau wheako.
Ko nga tangata kare e kaha ki te neke i tetahi hikoi ka taea te hikoi i nga tini kiromita.

Machine Translated by Google

Ko tetahi o aua turoro i mate i te edema o nga ringaringa me nga waewae mo nga tau e rua tekau, me te taumaha kia kaua e iti iho i te 115 kirokaramu. Whai muri i tana tango i te kai mata, ka ngaro te 10 kirokaramu i roto i nga ra 20. Na ka mea tana tama, Ko toku papa, i kore nei e taea te whakakorikori ona ringa me ona waewae i mua, inaianei kua rite ki te tamariki te haere. Ka manaaki tonu ratou i a korua ko Anahit.
Ko tetahi atu turoro e mate ana i te mumura o tana reo, tata tonu te ngaro o tona reo. Inaianei kua ora katoa tona hauora i muri i tana kai mata mo te marama me te hawhe anake.
Ano, ko tetahi taitama o te 28 kua pa te pupuhi o nga whatukuhu, me te mate o tona tinana katoa. He tino kino tona mate kua mahue katoa te tumanako ki a ia, engari kua ora tonu ia na te kai mata. He maha nga keehi penei e kore e taea te tuhi mo ratou katoa. E ai ki ta ratou ake whakatau, kei Yerevan anake inaianei e 2,500 te hunga kai mata, he maha o ratou kua roa e mate kino ana, engari inaianei kei te pai te hauora. Kua ora nga tangata i nga mate o te ngakau, i nga raima tote, i te toto toto tiketike, i te mate whewhe puku, i te mumura o nga whatukuhu, i te ate me te gallbladder, i te calculi me te maha atu o nga mate tino kino.

I tino mate ahau. I mate ahau i te toto toto tiketike me te tangi o nga taringa, ka mate ahau i te mumura o te ate. E rua, e toru nga wa i ia ra ka rere te toto o toku ihu, ka ngoikore ahau, ka moe kino ahau. I tino kino toku ngakau i nga po katoa ka whakaaro ahau me kite ano ahau i te awatea. Inaianei ka tere taku moe, kare ahau e rongo i te whanau e haere ana ki te mahi i te ata. Inaha, i te tahi mau taime, e peapea ratou ia tia mai au i te maororaa, ma te mana‘o e e ma‘i to ’u. Kua tino paku ahau, ahakoa pehea te roa o taku hikoi, kare au e ngenge--e tino miharo ana te katoa.

Ko te hunga kai mata he whakawhanaunga i te whanaungatanga ki a ratou ano. I te hoê ahiahi, ua titau-manihini-hia vau i te fare o te mau Colozians. *(Ko Mr. Colozian he kaipeita tawhito i Yerevan. He tino rawe te korero mo tona whanau. Ko ia ano i mate i te mate whewhe puku mau tonu, me te whakaheke toto.*

Machine Translated by Google

i te hÿhipera, ka huri ia ki te kai mata, ka ora katoa tana mate. He mate harore tana wahine (blastomycosis). Whai muri i nga marama e wha o te kai mata, ka tipu ona maikuku, ka ngaro tana mare. Ka moe ta raua tamahine, ka hapu ia i te kai mata, ka whanau tana tamaiti kaore he tohu o te toto, kei te whangai ia i tana tamaiti i runga i te kai mata.)

E toru tekau ma rua nga kai-mata katoa, i tua atu i a ratou ake whanau tokowha. Kare au e korero i te powhiri i tae mai ki a au. Kua taka e ratou he teepu tino ataahua me te tino rawe, ki tonu i nga huamata mata, e rima, e ono nga momo taro mata tino reka, ko tetahi o aua mea i tapaina ko Anahit, he `pilau' o te kanga Inia he mea whakapaipai ki nga hua maroke kua ruia ki te wai. me nga momo hua hou me nga nati. I te mutunga ka mauria mai he kai reka o te witi whakauru, oati, wÿnati, karepe.

Ko nga manuhiri katoa he taote, he tohunga toi, he kaiwaiata, he kaikorero. ratou he maha nga whaikorero. I te mutunga ka puta ko te toru tekau o nga tau o te marenatanga a Mr. and Mrs. Colozian.

He maha tonu nga taote kua kai mata. Ua haere mai te hoê taote apî e ta 'na vahine, e taote atoa, e hi'o ia 'u mai roto mai i te Fare Haamaitairaa i Jermook. I korero mai ratou ki a au e wha tekau ki te rima tekau nga turoro i ia ra, ko ratou katoa e hiahia ana ki o pukapuka. I whakapumau ratou ki ahau ka nui pea te tono mo o pukapuka ki nga mano. Na te taote i Spitak i tuku he kauhau mo te mate kolera, i te mutunga o tana korero mo te kai mata me te tohutohu i ana hunga whakarongo kia tikina he kape o to pukapuka, a, i muri i te ata panui, ka whakatinana i ana tohutohu.

I tae mai ki ahau tetahi takuta rangatira e ono tekau ma wha mai i Kirovakan. I korero mai ia ki ahau he tino mate ia, engari ko tana hoa wahine, kua kai mata tonu ia i te kotahi tau ki muri, no reira kua ora ake tona hauora. I korero ano ia ki a au ko te Kaiwhakahaere o te Heamana o te Waiora Kai i roto i te Yerevan Institute of Medicine, ko Dr. A.
Harootiunian,* i orero i Kirovakan i mua i te aro o te mau taote, te feia ma'i e, hau atu i te mau mea atoa, te feia e amu noa. I te mutunga o te kauhau,

Machine Translated by Google

kua puta ake te patai mo te kai mata hei kororerorero. He maha nga kai-mata, kua maha nga marama e takoto ana i roto i nga hohipera kaore he hua, a kua ora i naianei i te kai mata, i tohe kia tirohia o ratou rekoata o te hohipera me te whakataurite tika ki o ratou ahua o naianei. I hiahia hoki ratou ki te mohio he aha te kai-korero i whakahee i te kai mata-mata me te kore e tirotirohia nga korero tika. Kua tu ake tetahi o nga kai-mata ka ui ki te takuta Kirovakan mehemea kua mohio ia ki a ia. I te whakautu kino, ka kii tonu ia: 'Ko ahau te turoro i kiia e koe he tino kore tumanako, i tukuna e koe i to hohipera ki te mate ki te kainga. A i tenei ra, na te kai mata, kei te tino ora ahau.' I tu te takuta ma te wahangu."

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.

**Na tenei tangata (Harootiunian) i whakaurua he tuhinga i mua i a niupepa ko "Komuniti"!! i whakaputaina i Yerevan (1964, No. 17l), i roto i te kore e tino whakakahoretia nga painga o te kai mata! I whakawhäitihia e ia te whakamahi mo etahi momo mate anake, a i taua wa ano i whakanuia e ia nga pÿmua kararehe kino me nga huaora hanga. Ka mutu, kua whakatupato ia i ana kaipanui kia kaua e whangai i nga kai maori me te kore tohutohu a te taote. Mo enei korero kua oti kee au te whakahoki mai i aku korero i roto i aku mahi Arameni e kiia nei ko "Along the Paths of Raw-eating".*

***

Ko tenei wahine te hungawai o te kaiwaiata Armenian rongonui (Ofelia Hambardzumyan), he wahine tino mohio nana nei i tuhi nga reta tekau ma toru ki ahau i tenei wa, ka whakahua ahau i etahi o enei e whai ake nei:

Noema 20, 1966:

E Te Hovannessian,

"Tino tata ki te rua marama ki muri, ka panui au i to pukapuka kai mata, i tarewahia mai ki ahau mo te ra kotahi, na runga i te hikaka, te hikaka me te reka, kupu ki te kupu, kaore e taea e te pene te korero, i nga wa o mua, I matapo ahau

Machine Translated by Google

e rere ana ki te mate, me te tohu o te tinana teka i piri ki toku mata mo nga tau maha. Engari i ngaro wawe i te kai mata.

Kare ano au kia mutu te panui i to pukapuka rangatira, ka tukuna e au nga kai maoa me nga ipu rongoa me nga kapene kaore i wehea mai i ahau ki te ipu para. Ko taku huritau 61 i te wa i whakaae ahau ki tenei koha mai i a koe, ka whakatau ahau ki te kai vegan mata. E kore ahau e wareware i tenei ra; Ka taea e koe te tino mohio he aha nga huringa i puta ki taku tinana kua pakaru. I nga tau kua pahure ake nei, i raro i nga taumahatanga o nga tini mate, he raruraru toku oranga. Ina koa ko te mate o te quater's ma'i me te sciatica kore e taea te kawe i te moe i ahau. Whai muri i taku weranga mai i nga mate nanakia, ka kaha ahau, ka kaha, ka pakari, ka oma haere ahau ano he tia i te ra roa. Kare e kitea e au nga kupu hei whakaatu i taku mihi; E te tohunga mohio, e hoa aroha...

Whakaaetia nga mihi a tetahi hoa tawhiti e whakahÿhÿ ana ko ia te whakamutunga he rite tonu to ingoa ki to (Ter Hovannessian). Inaianei kare au e kaha ki te whakauru i nga matÿ paitini ki roto i o ratau tinana? Ka mamae ahau i te wa e mahara ana ahau na te kore mohio, i powhiritia e au aku hoa aroha ki taku whare, ka hoatu he mea maoa ma oku ringa ake.

I mua i te kai mata, ka pa mai te pa o toku ngakau ki te mate whiu, ki taku nei whakaaro he mate pai, he ngawari, engari inaianei kei te pirangi ahau ki te ora ki te panui me oku kanohi ake ka rongo oku taringa kei runga te ingoa o toku tuakana. nga reo o te ao katoa. He whakaaro nui to mahi, me turaki nga kai maoa, ka tau te wiķitoria ki a koe.

Akuhata 2, 1967:

"Inaianei he tino hauora me te pai, ano he tangata pono, ka tukuna atu e ahau koe taku reta tuatoru. He nui rawa nga kare o toku ngakau e kore e taea e au te tuhi ki te pepa; Kei a koe taku oranga i naianei e te kaiwhakaora o te tangata, e taku teina aroha, me karanga koe he tuakana ahau?

I te korenga i tae mai he whakautu mai i a koe mo aku reta e rua o mua, ka tonohia e au to pukapuka nui mai i oku hoa, ka kape katoa ki roto i nga pukapuka e toru matotoru. Inaianei kei te huri ringa tenei kape. I muri iho, ka mohio ahau kua tukuna mai e koe nga pukapuka me nga reta, engari kaore i tae mai ki ahau.

I konei, kei te piki haere te maha o te hunga whakapono ki te veganism raw rÿ; Te vai atoa ra te mau taote i rotopu ia ratou. Ko te nuinga o ratou ka haere mai ki ahau mo

Machine Translated by Google

etahi patai, ka whakatairanga au i te kai mata; Ka hanga e ahau he keke, he haurua, he huamata, he taro mata, ka whakaatu ki nga tangata; I hokona e au tetahi o enei keke mo to tuahine. Ka tangi ia, ka awhi i ahau, ka mea, "Mai i tenei ra he tuahine tokorua taua. Kei te tuwhera tonu te tatau o toku whare ki a koe." I homai e ia te pukapuka tuarua o to pukapuka.

He maha nga wa ka tutaki ahau ki to tuahine, panui i o reta me o tuhinga, ka titiro ahau nga whakaahua, i titiro aroha ahau ki nga whakaahua o a korua tamariki tokorua i moumouhia e nga kai "whakakaha" me nga raau taero "whai hua"; Kua patua ratou, engari i tenei ra e hia mano nga tangata kua ora mai i etahi mate ka tuku mihi ki a ratou. Ko nga tohunga nui o mua kua waiho a ratou mahi kia kore e oti i runga i tenei momo kai me nga rongoa kua mate... nau anake i whakaatu mai tenei mea ngaro. Kia wahangu te arero e maia ana ki te whakakahore i enei korero.

Inaianei me korero au mo au ano. Ki taku whakaaro he mea whakamere kia mohio ai koe he aha ahau i mua i taku kai mata, he aha hoki ahau inaianei. Tekau ma whitu oku tau i te mamae nui o te taha matau o toku tuara. Kare nga taote i mohio ki te take, ka whakaparahako ahau ki nga rongoa me nga mirimiri. I muri i nga tau e ono, i te mutunga ka haria ahau ki te hohipera kua mate. Ko taku whatukuhu matau kua ki tonu i te kowhatu me te nana. Ko te ahorangi nana i mahi toku whatukuhu he tangata mohio, mena kei te ora ia, kua hainatia e rua nga ringa o au kitenga; I kii mai ia ki ahau kua kainga e nga taakuta te haurua o to whatukuhu na te mirimiri me nga raau taero kino me te kata. I whakahau ia kia wareware ahau ki te kai mÿti, hÿki, pÿkara, wai kohuke me ngÿ kai tote mÿ ake tonu atu, me te kai atu i ngÿ huawhenua me ngÿ huarÿkau.

I whai ahau i tenei ota mo nga tau e rua, e toru ranei, i te wa i pai ai ahau, ka timata ano ahau ki te kai i nga mea katoa. Ma te iti, ka nui haere taku hiahia, ka piki haere taku taumaha i ia ra, i ia ra; Ka rite ki etahi atu, i whakaaro ahau he tohu tenei mo te hauora, engari ka puta ke te rereke. Tuatahi, ka timata te mahunga nui, ka pupuhi oku waewae, a, i te wha tekau ma wha o ona tau, ka whakakapia nga niho horihori ki nga niho maori. I tae ki te waru tekau ma rua kirokaramu te taumaha o taku tinana; Ko te poto o te manawa, te maremare mau tonu, te papouri me te puku kawa i karapotia ahau. No muri mai, ka puta mai he goiter

Machine Translated by Google

i karapotia toku kaki ano he hua pakeke. Ua hinaaro te mau taote e tâpûhia, aita râ vau i farii. Na, ko te sciatica, te arteriosclerosis, te toto toto, te hemorrhoids, te gout, me etahi atu kua ngoikore toku tinana katoa ki te kore e taea e au te hikoi.

Ko taku ruma he rite ki te rongoa o nga papa ahipirini, pyramiden, valocardin, milocardin, analgin, beloid, capodiazit me etahi atu paihana, ko te haurua o aku kai. I pouri ahau ki nga taote, a na te mea i kii te katoa ko enei tohu e pa ana ki te pakeke, i whakaaro ahau kua tae mai te mutunga o toku ora. I hoha ahau ki tenei ao, a ko taku hiahia noa ma te whiu ngawari ka mutu enei whakama. Kare rawa i puta mai he merekara hei whakaora i ahau i tenei po. Engari kua honoa tenei. Inaianei kua ngaro te rewera tekau ma whitu kirokaramu (kua wareware te kaituhi reta kua kohia e tona tinana tuatahi te tekau ma whitu kirokaramu o nga pÿtau hou me te hauora i roto i tenei wa kai mata, ara, ko te rewera ehara i te tekau ma whitu kirokara, engari e toru tekau ma wha kirokararo me etahi atu pea) a ka hikoi ahau mai i tetahi pito o te taone ki tetahi pito o te taone me te tino taumaha o te ono tekau ma wha kirokaramu me te piki i nga kaupae 132 o te wheketere cognac me nga tueke taumaha ki te tamahine a toku tuahine kei roto i te whare haumanu i reira me nga kaimahi. a kua tino mohio nga takuta o reira ki taku ahuatanga o mua, ka miharo ratou.

Ina koa ka tangohia e ratou taku pehanga toto ka kite i te tekau ma toru hei utu mo te tekau ma iwa. Ma tenei ka huri i o raatau whakaaro me te tino wikitoria te pono. Ka taka e ahau he kai vegan mata reka ki roto i toku whare, ka haria atu ki a ratou, ka kai ratou ka ki atu ahau: "Ka tukuna e Hovannessian ana pukapuka ki te ao katoa mo te kore utu. Ka atawhai hoki ahau i nga tangata ki te kai mata, kai kia rite ki taau e pai ai." Kua tekau marama ahau e noho ana i roto i tenei harikoa...

E hiahia ana ahau ki te korero i etahi kupu mo taku detox. Ko te mamae o oku mate kare i rongo i nga tauhohenga tuatahi o te whakakorenga, engari ka nui ake taku kai, kare au e makona. Ka puta mai he kiri whero ki te taha maui o toku tinana, he mamae ano, engari katahi ka tau. Ka maroke toku kiri i etahi waahi, ka patito, ka pahemo ka pai ake; Ko te tae o taku mimi i etahi wa he whero kanapa, i etahi wa he ma me te matotoru, engari inaianei kua marama ano he wai. He maha nga mahunga kino i pai ake i a au ano. Mai i te ra tuatahi o te kai mata, kua wareware ahau he rongoa kei tenei ao. Kaore au e whakapono ki tena

Machine Translated by Google

kua hina oku makawe ma inaianei, kua hoki mai ano ki tona tae taketake."

Reta Nama 12 - Mei 7, 1971

"He nui aku korero kaore au e mohio ki hea ka timata me te waahi ka mutu. I tetahi ra i haere ahau ki te hohipera mo etahi mahi whakahaere, ka kite ahau i tetahi taakuta wahine e pupuri ana i to pukapuka i tona ringa, e kohikohi ana i etahi atu taote e karapoti ana ia ia. me te whakamaarama hihiko i te oranga o tana taokete i te mate o te whatukuhu nui na te kai vegan. e mohio ana ahau. I titiro ahau ki te pukapuka, ka kite ahau he kape o te pukapuka ano i hainatia e au, i hoatu ki te tangata. Na te mea he onge to pukapuka, ka kapea kia nui ake te tangata ki te whakamahi. I mohio mai te taote ki ahau, ka tono mai ia kia haere ahau ki te tirotiro i tetahi turoro i tetahi ra.

Ko te turoro o mua ko Ozonian te ingoa, kua tino ora i naianei, kua whakaritea he hui whakahirahira; He taote kararehe ia, he taote tana wahine, he ahorangi whare wananga tana teina, he taote ano tana wahine, he maha nga kairipoata me etahi kai-matau hou i hui tahi. Ko Takuta Abajian no Kirovakan, i uru mai me te maha o nga akonga hou e kai mata ana.

I tuhituhi a Ozonian i tetahi reta ki to wahi noho tawhito i tera tau i te wa e tino mate ana ia, engari ki taku whakaaro kaore i tae atu ki a koe. He mea whakamere, he mea utu nui tenei reta ka kapea e au ka tukuna atu ki a koe. Ka kite koe i roto i te reta, he nui te mate o ia kotahi tau ki muri ka pouri ratou ki a ia, engari inaianei kei te mahi ia i ana mahi me te tino hauora;

Reta Ozonians:

ÿ *"Kare au i te mohio he aha te reo hei whakapuaki i taku miharo me taku whakaute ki a koe ko wai te tangata tino aroha me te tino kaiputaiao o tenei tau. he kupu iti nei ki oku whanaunga tata, heoi ka hari atu ahau ki te tuhituhi atu ki a koe, ko koe anake te tangata o te ao katoa hei tuhituhi atu maku, engari e kore au e kaha ki te tuhi. I panui ahau, ka noho ahau i runga i te moenga kia kore ai e whakapataritari i a ia, ka timata te panui i te pukapuka i haehaea i te nui o te panui; Engari kaore i taea e au te whakarere i tenei pukapuka whakamiharo,*

Machine Translated by Google

no te mea ko tona reo koi, ko tona reo ngakau nui, tae atu ki o whakaaro hohonu, rino hoki, i whakawai i toku tinana katoa. Na te mate kino o enei tamariki i tukuna ai koe ki nga puhera huna o te moana pÿtaiao ki te rapu i te pono. Na te pouri nui i puta ai koe hei ra o te koiora. Mo konei, ka noho nama te tangata ki o tamariki tokorua, ka mau tonu o raua ingoa ki roto i nga maharatanga o nga iwi. I muri i te panui o to pukapuka, ka haere tonu ahau me te kore e tatari mo te hua whakaora, ka whakapuaki ahau i taku mihi. No te mea i mohio ahau ki te tika o au korero; Nÿ te mea he tÿkuta kararehe ahau, ÿ, e tino mÿhio ana ahau ki te koiora, ka mÿrama ake au ki te nui o ÿ kupu. Ko nga whakaaro katoa o te aoiao koiora, kua tino pakiaka ki roto i toku roro mo nga tekau tau, ka huri i te ra kotahi. E mohio ana ahau ka tuohu te heke mai ki mua i to nui, no te mea kahore he kitenga nui i huna. E 40 oku tau. He nephritis roa ahau, he tino kino toku mate. Ko taku hauota toto he 65-90 karekau e heke.

Takoto i runga i te moenga, he manawa noa mo koe, e mohio ana ahau ka pai ahau. Ka mihi ahau ki taku whaea mo tana whanautanga mai i ahau, ka mihi atu ki a koe mo te roanga o toku ora, mo ake tonu atu..."

Ko tetahi atu korero pai: ko tetahi o nga kairÿpoata o te maheni "Science & Life" i tae mai ki Yerevan mai i Moscow ki te whakahaere rangahau mo te whakawhanaketanga o nga mea ora.

He maha nga taote me te hunga mohio ki te kai mata kua huihui ki te whare o tetahi kairipoata kai mata, a kua tuhia e ia he purongo. I rapua ahau e ia, a, i te 15 o Noema, 1971, reta nama 13 (i tuhia e ahau he reta taipitopito ki te ÿtita o te niupepa "Avangard") te ahua kua whai hua, na te mea i whakamohiohia ahau ma te waea he tohunga mo nga mate o te nakunaku. pÿnaha, Ahorangi Jivan Shmavonyan , i hiahia ki te whakatau i ahau me etahi atu kai mata. He aha ka taea e au engari ko te mahi i tetahi paati mo te hunga kaha ki te kai mata. I etahi ra i mua i te paati, ka whakatahe ahau i te tari me te kore whakama, ka ngana ahau ki te whakatakoto teepu hou mo te hunga kai ora.

Te taro mata, te pihikete, te basaq, me nga momo tii mata i mahia mai i nga rau puawai, nga kakano pamekaranete, ara mai i nga wÿnati matomato ka mahia e au ia tau i te puna, me nga momo huamata, kua whakapaipai ahau.

Machine Translated by Google

e toru nga tepu nui he uaua ki te korero. Mo tetahi wa, kaore tetahi i maia ki te pa atu ki nga keke nunui e toru e whiti ana to ingoa. Ka mutu, ka tapahia e ahau ka purei. I aue te tepu i te taumaha o nga hua me te wai hua!

Ko te tuahine o Aterhov (Siranush BabaKhanian) ka kitea i waenganui, kei tona taha maui ko te Ahorangi ***Shmavonyan,*** *ko Haikanush Ter Hovannessian e tu ana i muri ia ia.*

I whakaritea te hui i te Oketopa 24, 1971 i te 16:00. E rua haora i mua, ka tono atu ahau ki te tiki i to tuahine kia ruru ringa te hunga tuatahi ki a ia hei kanohi mo koutou. Ko te tuatahi, ko te Ahorangi honore tonu i uru mai, ka ruru ki toku ringa me ona ringa e rua me te mata ataata, ka tutaki ki to tuahine me te whakaute nui. I tetahi atu wa, ko nga manuhiri kai mata katoa he taote, he ahorangi whare wananga, he kairipoata, he kaiako, aha atu, e wha tekau ma rima nga tangata i uru mai i te wa kotahi. Ohorere ana ahau, i taua wa ka tae mai a Takuta Abajian i runga i tana waka me nga wahine hihiko e wha o Kirovakan; I korero tuatahi ia mo ona mate me te tuku mihi ki a koe mo te whakakorenga o enei mate me te mihi ki a koe me to hauora.

Katahi nga kai-ora katoa ka korero tetahi i muri i tetahi, ka whakaatu i nga korero mo nga mate o mua me te hauora o naianei. Ko te ahorangi e noho marie ana, e whakarongo pai ana me te tuhi tuhipoka ki tana pukapuka. Ko te nuinga o nga manuhiri kaore i mohio ki a ia, ka tu ia ki te whakaatu i a ia i muri i te mutunga o nga korero a te hunga kai ora,

Machine Translated by Google

ka noho nga tangata katoa ka timata ki te whakarongo puku. I timata ia ki te korero puhoi mo ana hiahia me ana mahere.

Ka panui tetahi o nga ahorangi o te whare wananga i te reta a Hovannessian. Kei te taha maui a Takuta Abajian e noho ana.

I kii ia: "He tino mahi a Hovannessian. History e whakaatu ana ko te nuinga o nga kaiputaiao rongonui i ahu mai i nga tangata noa; Ahakoa ehara a Hovannessian i te taote, engari na tana kitenga, ka tu ia ki runga ake i nga takuta, ka whai mana ano ia hei kaiputaiao. Ahakoa he hoariri ona, engari ko te pono ka toa ia. Kua korero katoa koutou, kua whakahuahia, engari kei a koutou tonu enei kupu. Me whakarite e koe he taupori, tangohia nga tatauranga o nga kai ora katoa, whakatau he aha nga mate i pa ki a ratou i mua, he aha te ahua o ratou inaianei, ka tuku mai enei tuhinga ki a matou". a kua rehitatia ano hoki toku ingoa ki roto, i whakatau maua kia tu he huihuinga pera i ia toru marama.

I kii te ahorangi i whakaaro ia ki te whakatu i tetahi whare hauora raw-vegan, he korero ano mo te whakatu i tetahi wharekai raw-vegan. Hei mutunga, na runga i te tono a te ahorangi, i tukuna e au etahi kape o o reta, o te reta a te kawanatanga o Inia, o

Machine Translated by Google

te reta i tuhia e ahau ki a "Avangard", me te reta a Ozonian me Makarian. I kainga katoatia e ia nga huamata me etahi atu rihi me te tino harikoa me te patai me pehea te whakarite. I tohatoha ahau i nga kape o nga puka huamata ki nga manuhiri. Ehara tenei i tetahi o nga putanga i tukuna atu e au ki a koe, he mea hou tenei, kua oti.

I noho te hui mai i te 16:00 ki te 21:00. I te wehenga atu, i homai e te proffecor tetahi o ana kaari ki a au me tetahi atu ki a Siranoush me te tono kia noho tonu matou ki a ia. Ka mea atu ia ki a Siranoush: "E tino hiahia ana ahau kia kite i to tuakana, ki te korero me te whakarite tahi i tetahi mahere whai hua kia tae wawe ki te waahi. He uaua ki te whiwhi whakaaetanga ki te haere ki tawahi; Tuhituhi atu ki to tuakana, tera pea ka taea e ia te whakamahi i tona mana. ki te whakarite powhiri"

Te korero a te Ahorangi: **Jivan Mambre Shmavonyan , Papazian Nama 17, Yerevan."**

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

He reta na te kawanatanga o Inia:

Ratonga Korero Inia - TS Kanwar

Tehran, Hanuere 4, 1971, Embassy of India. hoa press

"I te mea kua korerohia mai ki a matou, kua whakaputaina e koe he pukapuka i raro i te taitara "Kai Mata". Ka taea e koe te korero kua tohua e te kawanatanga o Inia he komiti whakatau mo te Nature Cure, e whakahaere ana i nga rangahau mo te ahunga whakamua me te whanaketanga o Nature Cure.
Kua tukuna to pukapuka ki tenei komiti, e mohio ana ki a ia, e whakaaro ana he mahi pai. No reira, kei te whakaaro te Manatu Hauora me te Whakamahere Whanau o Inia ki te hoko i tenei pukapuka nui ki te utu iti (e rima rupee anake) hei tohatoha. E kore ratou e whai hua mai i te hokonga o tenei whakaputanga.

Ka nui te mihi ki a koe mena ka whakaae mai koe te kawanatanga o Inia ki te whakaputa i tenei pukapuka ki te reo Ingarihi me etahi atu reo tekau ma rua o te takiwa.

Ano hoki, me whakaatu mai mena kua whakahoutia tenei pukapuka mai i te 1967 putanga. Kei te pirangi ranei koe ki te whakarereke i roto i nga wa e heke mai nei?

Machine Translated by Google

No reira, ka mihi matou ki te whai whakaaetanga e tika ana kia taea te whakaputa i tenei pukapuka ki Inia."

TS Kanwar.

Koinei te whare hauora tino kaha i Inia, i whakapumautia i te 1964 e Mahatma Gandhi. Te opere tamau nei ratou i ta 'u mau buka e ta 'u mau vea i Inidia. Ko te Manatu Hauora o Inia kua tukuna mai ki taku pukapuka e tenei whare. Anei etahi wahanga o nga reta i tuhia mai e te kaiwhakahaere o taua whare ki ahau:

"I panui ahau mo koe e rima tau ki muri i roto i te British Vegetarian Magazine, kaore au i aro nui ki te wareware, tae noa ki tera marama, ka noho tetahi wahine Mehiko e whakahaere ana i te whare horoi i reira ki a matou mo nga wiki e toru me te korero nui mo mai i tera wa, kua hoha ahau ki te whakapiri atu ki a koe ki te tono pukapuka, engari me pehea e kitea ai to wahi noho? Engari i etahi ra kua pahure ake nei ka haere mai etahi tangata e rua ki a matou kua rima tau e kai mata ana ka homai to wahitau. Ko tenei whare wananga na Gandhi i whakatu a i waimarie au ki te mahi ki reira mo nga tau tekau i roto i nga tau whakamutunga o tona oranga.

NATURE CURE CENTER, Uruli- Kanchan, India

Perehitini o te Israel Vegan Society, te ÿtita matua o "Nature and Hauora" moheni:

"Ka nui te mihi ki a koe mo o panui panui. Ka ngana matou ki te tiki ki te hunga e tino hiahia ana ki te whakamahi. Kua hokona e matou he rau pukapuka o au pukapuka i tenei wa; I tetahi whenua iti kaore te nuinga o te taupori e mohio ki te reo Ingarihi, he tino angitu te hoko pukapuka maha. Kei te tukuna atu e ahau he uhi o te maheni "Nature and Health" (TEVA UBRIUT), kei reira hoki te whakaahua ataahua o Anahit e ono tau te pakeke. Inaianei kei te whakareri ahau i tetahi tuhinga hei ta ki te whakaahua o Anahit tekau ma rua tau."

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Iharaira

Ko tenei taote te perehitini o te British Vegetarian Society, nana he parakatihi kei Ranana, a, i muri i tana panui i taku pukapuka, ko ia

Machine Translated by Google

ka whakaae ka hoatu taku korero ki ana turoro me te whakahau i te pukapuka kai mata. Ko te reta e whai ake nei e whakaatu ana i tenei:

"I panuitia e ahau to pukapuka mo te kai mata. I tohuhia e Takuta Lato he kai kai mata hei rongoa i taku mate pukupuku. I homai e ia to wahitau kia taea ai e au te tono pukapuka mai i reira. Ka tukuna atu e ahau he tekau taara ma te mÿra ka tukuna mai kia toru nga pukapuka. me nga panui e ono."

Mrs Campbell Moodie, 31 Linden Garden, Ranana, W. 2

Whaea VERA STANLEY ALDER:

"E hoa rangatira, i ata panui au i to pukapuka e rua nga wa ka rongo ahau i tera ma tenei pukapuka e kawe mai he wa hou mo te tangata. He mea tino tika ki te whakatakoto i tenei pukapuka ki mua i nga kanohi o te tangata kia puta ai te hihikotanga whanui ki te ao. He tangata mohio koe i kaha ki te mohio ki te pono me te tino tika me te whakamaarama tika atu i nga tohunga kai kai katoa kua panuitia e au aianei.

He maha nga tau, kua whakapau kaha ahau ki nga tangata he tangata whai hua te tangata, na konei ka whakatauhia nga raruraru o te ao, ka hangaia he ao koura. Ko to pepeha ("kaua e tunu") ka whakakore i nga take katoa, nga mehua, nga whakatikatika, me te raupapa ngawari me te tikanga. Ka whakakorehia e koe nga tatauranga me era atu kua korerohia i tenei wa, a, i to raatau waahi ka whakawhiwhia e koe ki nga tangata te hauora me te koa.
Ko to kitenga, penei i te kitenga o te hiko, he mahi na te tangata mohio, a, he tangata mohio ano pea nga tangata e mohio ana ki a koe.

Ka mahia e ahau nga mea katoa kia rongonui ai to pukapuka; I tenei wa kei te whakatika pukapuka ahau, kei te tuhi pukapuka ano ahau me te tuku kauhau. He poto rawa nga ra mo enei mahi. Inaianei he tino taumaha te ahuatanga o te ao, engari e whakatenatenahia ana maua ko taku tane, mo te mohio kei te noho tonu koe me o mahi me to angitu i tenei ao. Whakaae mai he tino tata matou ki a koe.

Kei te tukuna atu e au tetahi o aku pukapuka. "Kua kai vegan matou mo nga tau, kaore matou e kai paipa me te inu waipiro, inaianei kei te whakamahi maua ko taku tane i to tikanga."

«WORLD UNION FELLOWSHIP» 8 First Avenue, London.

Machine Translated by Google

ESSENCE OF HEALTH» Kaiwhakaputa Ture Hauora me te Ora:

Paenga-whÿwhÿ 29, 1968:

"I riro mai i a au to pukapuka. Ehara i te mea he pai rawa atu tenei pukapuka, engari e tino pai ana ki aku whakaaro, mahi, me aku tuhinga. Inaianei kei te whakaputa matou i tetahi moheni ko "ESSENCE OF HEALTH". I tua atu i te whakaputanga o tenei moheni me aku pukapuka whaiaro, e hiahia ana ahau ki te hoko pukapuka ke e whakaatu ana i te huarahi tika ki te tangata. Mo tenei kaupapa, he pono me whakauru to pukapuka ki roto i aku pukapuka, tena koa whakamarama mai ki ahau mo nga tikanga o te utu utu rarawe."

Mei 24, 1968:

"E harikoa ana ahau ki te tuku haki ki a koe e $82.5 mo nga pukapuka e rima tekau o nga pukapuka kai mata. Mena e pai ana koe ki te tuku mana ki te ta i te pukapuka, ka koa matou ki te whakaae. Kei a matou nga taputapu katoa hei whakaputa."

Pouaka 2821, Durban, Awherika ki te Tonga.

DULAT RAM MAHI KAUPAPA:

"Ka miharo koe ki te whiwhi i tenei reta; Whakapono mai ki ahau, i muri i to kitenga i to pukapuka, ko nga mema katoa o te poari whakahaere o tenei whare wananga kaore i tino raru noa, engari i tino whakapono ano ma te kai mata noa e ora ai te taupori. nga mate katoa. Ko ta matou hapori he whakahaere aroha. Kua whakatau matou ki te whakatinana i te kaupapa kai mata ki Inia. Mena ka whakaae koe ki te ta i to pukapuka ki te reo Ingarihi me nga reo o te rohe, ka tohatohahia e matou nga kape tekau mano mo te kore utu i te tuatahi. whakapÿ atu hoki ki te Manatÿ Hauora kia whai whakaaro ano ratou ki tenei take i roto i a ratou mahi.

E mohio ana matou he hoa whawhai to whakaaro mo nga hiahia whaiaro, engari i roto i te whenua penei i Inia, kei reira te nuinga o te taupori he rawakore me te hiakai, ka kitea e te kai mata he whenua pai, ka mate i te miriona o nga tangata hei hua kai maoa me nga tikanga me nga tikanga he ka mamae, kia ora. "I muri mai, ka tae mai to pukapuka

Machine Translated by Google

ka whakaputahia ka tutuki te hua, ka tukuna he powhiri kia haere mai ki Inia me to whanau kia kite i te hua ki o kanohi ake."

Krishan Mohan, Vice Pres. 17- B, Asaf Ali Rd. NewDelhi

I muri a'e i to 'u fariiraa i te rata no ÿ mai i te vea no Inidia, ua faaoti au e tamata faahou i te faaite i te mau mana faatere o to tatou fenua no nia i teie re. Tuatahi, i tuhia e ahau te reta e whai ake nei ki a MohamadReza Shah Pahlavi, i whakapirihia he pukapuka Pahia, Ingarihi me Arameni ki te Tari Imperial.
Te reta:

"Kei te harikoa ahau ki te kawe atu ki a koe nga korero tino harikoa he uaua ki te whakaaro i te tuatahi.

Na te toru tekau tau o aku mahi, rangahau, rangahau me aku wheako, i tenei ra kua tino kitea ko nga take o nga mate katoa na te kai i nga kai maoa, nga matÿ me etahi atu matÿ mate ka tukuna e te tangata ki roto i o ratou tinana. I tino mohio ahau ki tenei i te ngaronga e rua o aku tamariki aroha, kotahi i te tekau tau me tetahi i te tekau ma wha o nga tau, na te whakahaunga o nga rongoa "whai hua" me nga kai "whakakaha" e nga taote rongonui. Ua neneihia e ua neneihia te hoê buka ta 'u i papai na roto i te reo Aramenia i te matahiti 1960, i muri iho, no te faaara i to 'u mau hoa vahine no te fenua Peresia i te matahiti 1963, ua nenei au i te hoê buka iti na roto i te reo Peresia, te hoê hoho'a o ta 'u i vauvau i te hoê â taime. Ko te pukapuka kua whakahuatia nei i kitehia e Pahlbod, Minita mo nga Tikanga me nga Toi. I karangahia ahau e ia, a, i muri i nga huihuinga maha i whakaatu mai ki a Dr.
Abbas Nafisi, Hekeretari Tianara mo te Raiona Whero me te Ra. Ua au roa o Taote Abbas Nafisi e te taote Abolqasem Nafisi, te upoo faatere no te fare ma'i no te fare ma'i no Khaje Nouri, i to 'u mau mana'o e to 'u mau mana'o e ua fafau i te mau huru tauturu atoa e te ohipa amui; Mo nga tirohanga tuatahi mo te kai mata, i whakamohiotia ahau e ratou ki te Nemooneh Orphanage me te Nursery Number One me te Whare Ohipera Tamariki Bahrami. Ko te mea pouri, i raru ahau i reira, na te mea he mea tika kia wehea etahi o nga takuta me nga kaimahi mai i nga whakaaro he o mua, me te whakamohio i o ratou whakaaro ki nga whakaaro hou, na reira, na te hiki i te mahi, kare tonu aku mahi karekau he hua, ka whakarerea e ahau te whainga te take. O te akoranga, me te nui

Machine Translated by Google

pouri, ina koa i te mea kua ata tirohia e au nga hua kino o a raatau tikanga kai he.

Ko te tikanga, ko nga kaiwhakahaere o nga umanga kua whakahuahia me nga taakuta katoa kaore i aro ki te tino paanga o te kai mate, ka whangai noa i nga kai maoa me nga kai kore-tino ki nga turoro katoa, penei i nga wharekai, e mate ana i nga mate 100%. I muri mai i te kore angitu i roto i toku ake whenua, ka whakaaro ahau ki te whakapuaki i aku whakaaro ki nga kaiputaiao o nga whenua ke, kia penei pea ka taea e au te whiwhi taunakitanga whaimana me te kore e taea te whakakore hei whakatinana i taku mahere ki toku whenua tupu. Inaianei kua tae mai te wa, ki taku whakaaro ko taku mahi tapu te kawe atu i enei korero nui ki a koutou kua whakaatu mai i to hiahia ki te ao me te *hurihanga ma o shah me te iwi.*

No te tau 1963 i taia tuatahitia ai taku pukapuka Pakeha, a kua hokona. I muri iho, i te matahiti 1965, ua nenei au i te piti o te buka na roto i te reo Aramenia e e piti matahiti i muri iho, ua huri au i te hoê â buka na roto i te reo Beretane, o ta 'u i hapono atu ia outou tataitahi. I tukuna e au nga pukapuka tekau mano o enei pukapuka me te hawhe miriona nga panui kore utu ki nga kaitÿrangapÿ o nga whenua ke, ki nga niupepa, ki nga umanga, ki nga whare wananga, aha atu me aku taonga me aku rawa. I tenei tau ano, i taia e ahau tekau mano nga pukapuka iti na roto i te reo Aramenia hei hoatu ki nga tangata mo te kore utu. Ko te hua o enei mahi, i enei ra i nga whenua o te ao, otira ki Amerika, ki Inia me Arameni, he rau mano nga tangata he Raw-Vegan, ko te nuinga o ratou he turoro i pouri ki nga takuta, inaianei. kei te ora tonu to ratau oranga. Ka whiwhi ahau i nga mano o nga reta mihi mai ia ratou. Tata ki te katoa o nga kaitakuta me nga taote naturopathic me etahi atu whare hauora e ahu whakamua ana i hora aku pukapuka me aku panui ka timata i nga panui maha mo te kai vegan; Ka whakaputahia e ratou aku panui ki a raatau niupepa, ka hangaia e ratou nga whare hauora mo te veganism raw. I Mexico, ka whakaturia he whare pani kai mata. Kei te whakamaoritia taku pukapuka ki te reo Paniora i Argentina me te reo Hindi i Delhi a kei te taia inaianei. I tukuna e te BBC taku pukapuka i runga i te pouaka whakaata me te panui i etahi waahanga ki te iwi; Ka hoatu e nga taakuta Philanthropic i Uropi, Amerika, me etahi atu, taku korero ki nga turoro "kore" ka tÿtohu kia panuihia te pukapuka

Machine Translated by Google

pukapuka kai mata. Ko nga kaimätai koiora o Yerevan Academy e wawao, e tautoko ana i aku whakaaro i roto i te moheni marama "Science & Technics".

No te mea i taia taku pukapuka nui i roto i te reo Aramenia tekau tau ki muri, ko te kua piki ake te maha o nga kai kai i Yerevan. Ka whakawhanaunga tetahi ki tetahi, ka whakarite i nga paati me nga whakanui i runga i te kai mata. He maha ano nga taote e kitea ana i roto i enei kai kai mata; Ko te tumuaki me te ahorangi o te tari kai o te Whare Wananga o Yerevan e whakahaere ana i nga korero mo te kai mata, a, i enei huihuinga, ko nga tangata kua ora mai i nga mate kino ka tuku korero.

Hei tauira, he taote wahine i pangia e te pararutiki a kua mate Kare e taea te neke mo nga tau e wha, ka tu ake i muri i te tekau ma wha marama o te kai mata, a kei te tino ora. Ko tetahi atu tauira pai: ko tetahi o oku whanaunga, he taitama e rua tekau ma waru tau te pakeke, e mate ana i te ngoikore o te nerve me te kore e kaha ki te neke i ona ringa me ona waewae; Kaore ia i aro ki aku tohutohu kore utu, ka haere ki Uropi e toru nga wa ka pau neke atu i te kotahi miriona riera tae noa ki te mutunga ka riro mai i a ia te pukapuka kai mata i Lausanne mai i tetahi tohunga neurologist rongonui i panui i taku pukapuka me te mohio ki te pono. I hoki ia ki Tehran.

He mano nga tuhinga rite kei roto i te konae whai take me I Kua rere ahau ki te tuku atu ki tetahi tangata kua tohua. I muri i nga mea katoa, ko te angitu nui kua tae mai ki a au i mua tata nei ko te kawanatanga o Inia kua whakamanahia taku pukapuka he mea whai hua, kua whakatau ki te whakaputa me te taunaki i tana panui ki nga iwi o Inia kia whai ai ratou i nga tohutohu o te pukapuka. . a ka ora i te mate, i te rawakore me te matekai.

I tenei ra kua tino whakamatauhia ko te hunga e karo ana i te kai o nga kai maoa, nga rongoa kawa me etahi atu mea mate kaore he mate katoa, ahakoa te mama, te taumaha ranei, penei i te mate ngakau, te mate pukupuku, te mate huka, nga mate hopuhopu, te makariri. etc kua ora. Ko nga tuhinga e waatea ana e whakaatu pai ana i te whakatuwheratanga o nga hohipera hou, ka piki haere te maha o nga turoro; Nÿ te mea ko ngÿ hÿhipera, ngÿ rongoÿ me ngÿ kÿhini te putake o ngÿ mate urutÿ; No reira, kaore he take ki te hanga i nga hohipera hou, engari me hanga nga tikanga kia noho kore nga turoro, ka kati tetahi i tetahi, a

Machine Translated by Google

Ko tenei ahuatanga ko te whakarereke i te ahua o te kai a te tangata. He rereke ki nga whakaaro o etahi, he tino ngawari ki te mahi i tenei.

I te mea kua whakatauhia e te kawanatanga o Inia, tuatahi, he mea tika ki te whakahau i te motu ki te panui i te pukapuka o te kai mata, tuarua, me panui whaimana ko te tunu kai he mahi kore noa, he mahi kore. Me whai rohe ki nga panui teka me te whakapohehe mo nga kai mate, nga raau taero me nga huaora matÿ.

Engari i te tohatoha raau taero ki waenga i nga kaiahuwhenua, ka taea e nga apiha o te Health Corps te ako ki a ratou me pehea te tipu mai i etahi huawhenua ora. me te witi tupu, te taka kai reka me te utu iti, me pehea ranei te tangata e tino makona ai tona tinana ki nga riera e rua o te witi ora, e rua riera ra, me nga riera huawhenua e rua ka ora ai te mate.

Na roto i te perehi, reo irirangi me te pouaka whakaata, ka taea te whakatupato me te whakahau ki te motu mo nga huringa o nga tikanga kai, te whakarite i nga kai o te taiao ora me te tino whakakaha; Ka taea te huri haere nga hohipera ki nga whare hauora; Ko te huarahi ki te whangai i nga whare whakatipu pani, nga whare pani me nga hohipera me kaha ki te mahi raw-vegan. Ko te mutunga, ka nekehia e te tangata enei whare hauora ki o ratou kainga ka noho hei taote mo ratou ake. Kare e roa ka noho kau nga hohipera i nga turoro, ka kati tetahi i muri i tetahi. Ka iti haere te kai o nga momo tupeka, inu, miiti, ika me etahi atu mea kino.

Ko nga aramona, pistachios, ra, karepe me era momo kai utu nui me te maha atu o nga hua hua me nga huawhenua ka kaweake ki etahi atu whenua i nga utu iti rawa atu, me whakamutu tenei, kia kaua e kawea ki tawahi. No reira ka kainga nga kai o konei e o tatou ake iwi, ka mutu, ka piki ake te oranga o te tangata, ka heke te ahua kino. Ka ngaro te tahae, te hara me te tinihanga. Ko tenei, e ahua kore nei i te tuatahi, ka noho pono ki to tatou whenua i roto i etahi tau.

Kaua tatou e aro ki nga whakaaro poauau, teka, me nga whakaaro pohehe o etahi o nga takuta aroha moni, nanakia hoki, no te mea kaore i kitea e ratou te rongoa iti rawa hei arai i nga mate me o ratou kereme, engari me o ratou mahi he,

Machine Translated by Google

na nga hapa i horapa enei mate. Ko te whakautu ki enei korero katoa ko te hua tuturu o te mahi me te mahi. Ki te kore e ranea nga hua ka puta mai i roto i taku whanau, tae atu ki nga kai kai mata kua marara noa atu ki etahi atu whenua, mena ka whiwhi au i nga rawa me nga tikanga, kua rite ahau ki te whakamatau me te whakamatau i te pono o taku kereme ma te mahi. i roto i te wa poto.

Ko taku tono kia manawanui koe ki te panui i nga pukapuka me nga panui kua tukuna atu e ahau ki a koe i te reo Ingarihi."

"Ki te aroaro o te kaiwhakaora nui o te tangata mai i te rawakore me te mate:

He ÿpiha reti ahau no te Ope Taua Emepera, i reti ahau me te tekau ma waru tau me te toru marama o te wheako na te nui o te momona i te tau 1344 *(maramataka solar Persian)* e ai ki te whakatau a te Kaunihera Hauora o te Ope Taua e ai ki te konae a taku. nga mate kino i whakaritea. I mua i taku whakatÿ mo tetahi wa ki te rongoa i taku momona, kua eke ki ahau i te 125 Kg, i tohuhia nga pire whakaitiiti penei i te Metrical ka tango ahau, na reira ka eke taku taumaha ki te 150 Kg ka piki haere tonu. Tae noa ki te kore rawa i ahau te mana ki te mahi. Na, ma te tohu huaora, kebab me etahi atu kai, ka mate huango ahau. I whakatauhia kia whakamutua ahau, ara, karekau he painga, ara, ko te utu kore. I tenei wa e tukinotia ana ahau e toku mate huango, ka tukuna ahau e ratou ki te tari mate mate o te hohipera Nama 502 o te ope taua, a tekau ma waru nga momo werohanga ki oku ringa, a ko ratou katoa i pupuhi, ka ki mai ratou ko koe. mate pÿwera ki ÿrÿ mea, o te akoranga ka pupuhi katoa, engari e rua, e toru Ka whakaarohia e ratou i te mea karekau te petihana i puhoi, ka kii kei te mate mate koe ki aua mea me werohia e koe kia toru nga wa i te wiki; Ko te mutunga mai, ka mate ahau i te mate huango, me te whakahau i etahi atu pire penei i te Valium, te tirikara u me nga raau taero whakamate, i mate taku whatukuhu me te mamae nui o te puku. Katahi ka piki ake taku taumaha mai i te 160 Kg me te tango ano i nga papa corten kaha i tohua e te taote, ka tino momona ahau ia ra, ka kiia ahau ko Courtney momona, ka tukuna ano ahau ki runga i te totoro.

Machine Translated by Google

ki te paroita o taua hohipera mo te maimoatanga mutungakore! I muri i te pokanga hernia umbilical, ka kii mai te taote ki a au e toru tekau miriona nga waeine penicillin i ringihia e ahau ki roto i to puku; Inaianei kua mohio ahau na tenei penicillin, kua tae ahau ki te paepae o te mate. I tenei wa, he rÿmatika ngakau taku tamahine iti, a me werohia te kotahi miriona e rua rau penicillin (Penador) ia wiki tae noa ki te 18 o ona tau. I tetahi atu taha, he kopikopiko nga waewae o taku tama iti i nga taha ka mate ia i te mate. - ka kiia ko te rachitis. Ko taku wahine e mate ana i te rawakore me te maha o nga mate o ahau me aku tamariki, i tuku amuamu ki te kooti tautoko whanau me te tono mo te oranga, a kaore au i kaha ki te utu i te oranga na te iti o taku utu, ka whakarerea e ahau, ko te tikanga he whakaora i a ia. mai i tenei oranga pouri. I noho ahau ki te taha o nga tamariki turoro e rima me te pani. Ia ra, i taku haerenga ki nga takuta me nga pukapuka inihua hauora, he nui nga pukapuka i whakakiia, he nui te moni o taku utu i murua i roto i te ahua o nga haerenga, ECG me nga utu taiwhanga. Ka ngaro hoki etahi o aku utu mo te kaporeihana inihua.

Kia tae ra ano ki te kai-tiaki pukapuka o te kura o taku tamaiti, nana nei i kite taku ahuatanga, i kii mai ki ahau te pukapuka kai mata. I panui ahau i tenei pukapuka me te tino ngakau nui ka whakaae ahau ki nga mea kei roto, me aku tamariki ka tiimata matou ki te kai 100% vegan mata. I roto i nga ra torutoru kua mahea taku mate huango; Na ka pai haere te ahua o taku tamahine, ka whakatika nga waewae o taku tama iti, ka timata ano ahau i taku taitamarikitanga. I roto i te ono marama, ka heke toku taumaha mai i te 160 ki te 70 Kg. I roto i tenei wa, na te kai mata katoa, kua hoki mai te ora me te hou o te tamaiti, a kua oati ahau ki ahau ano e kore ahau e pa ki nga kai whakamate. Ko taku whakaoranga i te aitua ki to pukapuka."

Machine Translated by Google

Mr. Akbar Tofangchi- Nama 11, Khazaei Alley, te takiwa o Arapi, Naser Khosrow St, Tehran.

Ko te kaituhi o tenei reta he wahine e haere mai ana ki Tehran Raw Vegans karapu ia ra i muri i tana mahi me te awhina ia matou i roto i te karapu, i etahi wa ka hopuhia e ia etahi ataata mai i nga mahi a te karapu:

"Me pehea taku wikitoria i te mate pukupuku na

roto i te kai vegan: Kare e roa ka whakanui ahau i taku huritau tuarua o te haere mata. E rua noa nga tau ki muri i te kaha haere o te mamae o taku mate pukupuku, i whakamohiotia ahau ki tetahi pukapuka kai mata kua tino rerekee toku oranga. Inaha, na teie buka i faaora i to 'u ora.

I te 2533/2/21 *(maramataka emepaea o Perhia)* ka rongo ahau i tetahi mea rereke ki toku uma matau. He iti te pouri, ka haere ahau ki te taote, engari kaore te X-ray i whakaatu i tetahi mea rereke. I muri i nga marama e rua, ka timata te mamae, katahi ka kino haere. I timata te haere ki nga taote mo te maimoatanga.

I te 2533/6/25 me taku whakaaetanga, ka mahia he pokanga; I taku maharatanga, ka kite ahau kua ngaro taku uma matau, kua kore te ringa matau.

Kare i tino rerekee taku ahua tae noa ki te 2535/1/5, i te mamae o taku huha maui, ka haere ahau ki etahi taote, a, i muri i te tango whakaahua, ka kitea e ratou te mate pukupuku wheua me te whakahau

Machine Translated by Google

purongo rorohiko mo te osteotomy mai i te mahunga ki te waewae. tango I tetahi atu pokanga kia kore ai e haere te mate, ka tangohia hoki taku kўрў me nga ovaries. E wha tekau nga ra kua pahemo... ka kii nga taote me mau ano ahau ki te hohipera. I whakatau ahau ki te haere ki tawahi ki te haere tonu i te maimoatanga ki reira. I haere ahau ki a Iharaira; Whai muri i ta ratou tangohanga i taku u matau, ka tango pikitia o toku huhu me taku ate ia toru marama. He maha nga rauropi i uru ki roto i taku tinana. I tukinotia ahau e ratou ki te cobalt mo nga wahanga e wha tekau, i ia wahanga ka tukuna e ratou te cobalt ki tetahi taha mo te toru meneti, ki tera taha mo te toru meneti.

I roto i a Iharaira, i timata ano ratou ki te tango pikitia me te X-ray, ka mau ratou i nga pikitia o taku goitre, i whakahaerehia e au nga tau ki muri.

Ka mutu, ka whakamaramatia e taku takuta te mahi katoa ki ahau, ka kii mai: "Na ratou i tango i to uma i te mutunga o te wa, ka pa tenei mate ki nga wahanga e toru o te tinana, te ngongo, te ate, me nga wheua; He mate pukupuku wheua koe. Kua tino kikokore te mahunga o to hiku e miharo ana ahau me pehea te kore i pakaru i te wa e noho ana i runga i te tuuru rererangi?"

I roto ia Iharaira, tekau ma rima nga wahanga o te cobalt. I hoki mai ahau ki Tehran me tetahi kete ki tonu i nga whakaahua, reta, whakahaunga me nga tohutohu. He wiki ki Tehran, mai i te whitu i te ata ki te rua i te ahiahi, ka hoatu he tote ki runga i toku mahunga. Na te mea i whakamutua e ratou nga homoni, ka piki ake te taumaha o toku tinana mai i te ono tekau ma waru kirokaramu ki te waru tekau ma toru kirokaramu. I tohu ano ratou ka taka oku makawe, ka tupu he pahau me te ngutu. I tetahi ra, i taku hiahia ki te tango i tetahi kapene, i taku panui i te pukapuka, ka kite ahau i tuhia ko tenei tarukino ka eke ki te tekau ma rua nga hua kino, me te mate pea; Engari i te ora tonu ahau no reira ka whakatau ahau ki te whakamutu i te hoha.

Ahuru ava‘e i muri iho, ua tupu te tauiraa faufaa roa ’‘e i roto i to ’u oraraa. I te korerotanga mai o tetahi o oku hoa, he pararutiki ia, kua pai ake tona ahua i muri i te marama o te kai vegan mata, ka whakatau ahau ki te noho kai vegan mata ano. I te ra i muri mai, i haere ahau ki te karapu vegans raw me te tinana mate me te pouri ki te ako mo o raatau tikanga kai. I kai ahau i te haurua mata me te haurua maoa mo etahi ra, ka kaha ake te akiaki i a au, ka mutu ka noho ahau hei

Machine Translated by Google

tino kai mata. Na te kai mata mo te marama tuatahi, ka puta he merekara ki roto i toku tinana. Ko oku makawe tukemata kua tino marere, ka tipu ano; I kaha ake taku hikoi, kua pai ake oku kanohi, kua ora ake au. I tetahi ra ka hinga ahau mai i te arawhata i runga i te papa mapere o te tari inihua matua; I rite ahau ka pararutiki ahau. Na enei marama e rua o te kai mata, he maha nga huringa i roto i toku tinana, no te tango ano i nga pikitia o oku pelvis me oku waewae, ka kii te taote: "He pai ake te ora o ou wheua i oku." Karekau he tohu o aua patunga hohonu i toe ki toku tinana. Kua puritia e au nga tuhinga me nga whakaahua katoa i mua, i muri i te kai mata. I tenei ra, i muri i nga tau e rua o te kai vegan, kua tino rereke ahau. Kare au i kai rongoa i tenei wa.

Ko taku ringa matau, i tino mango i muri i te pokanga, kua hoki ki te ahua. Ko taku tinana, i ki tonu i nga pimples i raro i te kiri i muri i te chemotherapy me te mamae nui, ka pai ake, ka ngaro nga pimples. I tenei wa, ka ngaro ahau e rua tekau kirokaramu. Inaianei e waru haora au e mahi ana ia ra, a he tino pukumahi ahau i aku wa waatea. Te ti'aturi nei au ki te whakapau i taku wa ma te koa me te hauora i roto i tenei ao hou.

Maryam Neshan BarJan, I whanau i te Hurae 25, 1931 - Tehran

Machine Translated by Google

***

Ko enei me nga mano tini o nga reta i tae mai i te hunga kai mata o nga iwi rereke puta noa i te ao e whakaatu ana ko nga turoro e whakamutu ana i nga raau taero me nga kai maoa ka ora tonu i nga momo mate katoa mo te katoa.

Ko te niupepa "AVANGUARD", e whakaputaina ana i Yerevan, te whakapaipai o Armenia, i tuhi i roto i tetahi o ana putanga (1964, Nama 98): "He maha nga miihini, kaiwaiata me nga peita, katoa he tangata mohio ratou, kua kai matatia. Te haapapu atu nei ratou ia outou e mea mâmâ roa ratou e te oraora-maitai-raa e eita ratou e horuhoru e e ore e ite i te otoheraa o to ratou mafatu ».

Ko te hautaka Moscow e kiia nei ko "SCIENCE AND LIFE" e whaki ana Ko te putanga o Maehe, 1965, he maha nga kai mata o ana kaipanui, kua ora i nga tini mate, kua whakamohio atu ki nga etita nga korero katoa mo to ratou oranga.

I roto i nga ahuatanga kaore e taea e te tangata te mohio he aha nga kaimatai koiora me etahi atu mana whakahaere e kore e kaha ki te whakatinana i nga tikanga o te kai mata. No te aha ratou e haamarirau ai i te mea ua itea mai te ravea no te tapae i ta ratou fa hopea o te faatiamâ i te huitaata i te mau ma'i e te haapapuraa i te hoê oraraa oaoa no te mau taata atoa? Mena ka whiriwhiria e ratou, ka taea e ratou te whakaora i nga tangata turoro katoa i roto i nga marama e rua, ka whakakore i nga hohipera o o ratou turoro. Ko te mahi ma ia tangata rangatira ki te patai ki a ratou mehemea e pirangi ana ratou ki te whakatutuki i tenei kaupapa, kaore ranei.

He pono taku kii atu ki te ao katoa, Hei muri ake nei KO TE WHAKATAUTANGA O NGA TANGA KATOA ME TE WHAKATAUTANGA MO NGA KAI MAHUA, HEI KO NGA INO NGAKAU KORERO KI TE TANGATA, NA TE MEA KO NGA KAI MATAU.

KATOA nga mate katoa o te tangata.

***

Machine Translated by Google

Ataahua 7 tau-tawhito kuri ma, Jackie noho ki a matou he vegan mata mai i te tuatahi o tona ora.

Inaianei kua kitea ngawari ko te kai mÿti he kore noa mo etahi atu kararehe, a karekau he tino kaikiko. Kua waia a Jackie ki nga kai e kai ana tatou mai i te whanautanga. Ko te nuinga o ana kai he witi, he ra, he karepe, he pistachios, he huamata me nga momo hua, he ahua ora (mata) enei katoa, no te mea i roto i to matou whare kaore he karamu o te kai mate. Ka kai tenei kuri i te aniana me te rarihi me te hiahia nui. Ka kawea ia e matou ki waho o te pa, ka kai ia ano he reme i nga wahi matomato. Ka whakatauritea ki etahi atu kuri, he tino hauora tenei kurÿ, he hou, he ki tonu i te kaha. Mena kei te pirangi tatou ki te waiaa nga kuao raiona, reparo me nga wuruhi ki te kai i nga tipu penei i te kuri nei, i muri i nga reanga torutoru ka tino whakarerea e ratou to ratou nanakia, ka marino, ka noho tahi ratou me etahi atu kararehe penei i te kau. Engari, kare rawa e taea e tatou te waia nga kau ki te kai kikokiko.

He aha te mea me karo?

Ko nga hua maroke kua tukatukahia ki te whanariki, ki te wai koi ranei me etahi atu matÿ kia kaua e pau, no te mea karekau he uara kai, he mea paitini noa iho, kia kore ai e tata atu te noke. Kaua e kai i taua hinu oriwa kua tÿtarihia ki nga matÿ, kaore he tae maori, kakara me te reka.

Machine Translated by Google

kua ngaro tona uara kai. Ko nga oriwa tote, nga kukama î me nga PICKLES kua mahia ki te tote, ki te winika ranei, kaore e kiia he kai ora me te kai maori. Ano hoki, ko te winika, te waina me nga momo kai kua hoki mai i to ratau ahua taketake, karekau he uara kai. Ka rite ano te tote ki te wera me te kino, i tua atu i te meka ko te tote e hiahiatia ana e te tinana, kei roto i nga hua me nga huawhenua. Kaua e whakamahi i te permanganate, i etahi atu waipatu hei horoi i nga hua me nga huawhenua.

A ape i nga ruma wera, nga kakahu wera me te hau paru. Kaua e whakamahi i te hopi me te hopi, kei roto he matÿ e kino ana ki te kiri me te tinana; Kia wawe te kaukau.

Kare nga vegans mata e kai i nga kai koretake, maoa, kai mÿti me te ngako ki kia tino matewai; Kare e pau nga kaata koretake kia tineia ki te wai matao, e kore e werawera kia whakakiia tona waahi ki te wai. I tua atu, he nui te wai o nga kai maori. Na te natura i whakaputa i nga kai maaori kia ki tonu i te wai i te raumati me te iti o te wai i te takurua. Ka matewai te kai mata, ka mate tona matewai ma te kai i te kukama, i te tÿmato, i te kapu wai huarÿkau, i te wai puna parakore ranei. Mo tenei kaupapa me te taapiri i te wai ki te compote me etahi atu, me whakarite e ia mea ora kia kotahi, kia rua ranei nga karaihe wai puna ia ra. Ko te tikanga, kia kaua e tukua e te tangata kai ora tetahi matÿ, matÿ paitini ranei ki roto i tona tinana, ahakoa he iti rawa te nui; he mea kia kaua ia e inu i te wai pai. He chlorine me te fluoride tenei wai, ahakoa te iti o te wai, na te mea kei a ia te mana ki te patu i nga moroiti, kei a ia ano te mana ki te kino i nga ruma o te tinana o te tangata. He tairongo ano nga pÿtau tangata penei i te moroiti, ka tere kawa, ka hinga, ka rangona nga whakahee kaha puta noa i te ao mo tenei mahi he. Ko etahi tangata e whakahawea ana ki tenei paihana, ka mau ratou i tenei wai paihana, ka taapirihia etahi matÿ hou me etahi paihana ki roto, ka rerekee nga tae ka kiia he inu kore waipiro.

Kia kotahi marama, ka kawea mai e matou etahi ipu wai mai i te puna wai o Vanak o Tehran e tata ana ki a matou ka whakamahia. He nui te rereketanga o te reka me te haunga o te wai puna me te wai tap.

Ko te rehu me nga maniua matÿ tetahi o nga mahi pohehe a nga tangata "civilized" o tenei wa. Ko nga tangata apo e paihana ana i te whenua

Machine Translated by Google

nga maniua matÿ me te whakanui i te nui o te hua me te whakaheke i te kounga; ka rehu ratou i nga hua me nga huawhenua ina maoa, ka hoko tonu atu ki nga tangata. I muri mai, ko te taote tonu nana i hanga tenei rehu, ka kite i nga hua kino o ana ake mahi, a, kaua e mutu, ka araia e ia te kai hua me nga huawhenua.

Inaianei kua penei te ahuatanga, kaua te tangata e whakamahi i te kino o te rehu hei ohaoha me te tunu hua me nga huawhenua. Na te mea ka pakaru te mapu i te uara o te hua hei tauira 10%, ka mate te tunu kai ma te 100%, me te wa ano, ka nui ake te paihana o te kai mate i te rehu. Me horoi pai e te tangata enei kai kawa, me te whawhai ano ki tenei mahi kino. Inaianei kua ara ake te reo o te tangata mai i te ao katoa. Ka hangaia e ratou nga hononga, ka ta i nga maheni, ka whakatuwhera i nga toa motuhake me nga whare hauora me nga whare noho ki te whangai i nga tangata ki nga kai kua mahia kaore he maniua matÿ me nga pesticides. Ko etahi o aku akonga ke, hoko whenua mo ratou kia whai maara motuhake me te whakarato i o ratou matea hua me nga huawhenua kaore he maniua matÿ ka noho i roto i te tino herekore.

Adventure of the Tehran RawVegans Association I whakatau ahau ki te

whakamaori me te whakaputa i taku pukapuka ki te reo Wÿwÿ, Tiamana, Paniora me Arapi, me te hanga pukapuka mai i nga reta tino pai me te whakawhÿnui i aku mahi o te ao, engari ka tohe nga hoa me nga kai kai mata ki te whakatu karapu ki Tehran. . I te taha o etahi o nga kaihanga, i kohia e matou he moni i waenganui i a matou, ka whakarite i te tutohinga ka timata te mahi. I hoatu e ahau aku rÿma nui e rua i te papa o raro o toku kainga me te wai, te hiko me te waea kore utu ki te karapu me te rua tau me te hawhe tau ki te whakahaere i te karapu me te wharekai vegan raw. I whakaemi ahau i nga mema e pono ana ki taku whakaaro me te kaupapa ture o to matou hapori, a he kaha ratou, he awhina, he whakarite hui whakahoa, korero mo nga hua i puta mai i te kai mata, i kohi koha, ka katakata ano he whanau nui me tenei. te huarahi i kohia e matou e 900 nga mema.

Kotahi tau i muri i te hanganga o te roopu, ko Mr. Javad Ramezani, i tino mate, kua tapahia e nga takuta tona puku me

Machine Translated by Google

duodenum me te whakarereke i tona puku, ka tae mai ia ki te karapu i te wa e mate ana ia (e ai ki tana korero) ka uru hei mema, ka noho hei kai mata, ka ora mai i te mate. I tino hiahia ia ki nga mahi a te hapori, a, i pootihia ia hei mema mo te poari whakahaere. Heoi ano, kare rawa ia e mohio ki te whakaaro hohonu me te ngawari o te kai vegan. I etahi wa ka kii ia: "Kaore ano taku whakaaro i tae ki te hinengaro o Aterhov, tera pea ka tae ki reira i tetahi ra." Kua tatari ahau mo enei ra mo nga tau, engari mokemoke. I kii a Mr. Ramezani: "Kaore a Aterhov e patu i nga taote me nga rongoa rongoa me te whakahe i a raatau mahi he." Engari kaore au i penei te whakaaro me taku hiahia ki te korero ki nga tangata te pono.

I te wa i pai ai nga mahi o te karapu, ka purua e ahau te papa tuatahi o toku whare, ka tapiri atu ki nga ruma o mua me te toru o nga utu reti i tukuna e nga kaihokohoko, hoatu ana ki te karapu (noku te hawhe o te whare. E kore au e utu reti mai i taku haurua). Na taku ake utu, ka whakatuwheratia e ahau tetahi tatau motuhake ki te huarahi, ka hanga he 30 mita cubic i raro o te whare mo te rokiroki, kaore nga mema o te hapori e whakahaere hui i nga wa katoa, i whakaturia e matou he poari whakahaere i roto i etahi o nga mema kaha, me te pai. hei whakaatu ki a Te Ramezani e he ana ia ki ona whakaaro, ka waiho e au ma ia ano e whiriwhiri te poari. I whiriwhiria e ia a Dr. Mohammad Kaar (Te Ahorangi o Te Whare Wananga Hauora o Tehran) hei Tiamana mo te Poari Whakahaere. I tuhia e tenei taote tetahi pukapuka ko "Raw Vegetarianism" ki tonu i nga tauira taiwhanga poauau me te kore tikanga, ka moumou ia i te taima o te hunga whakarongo ki nga korero koretake. Kaore i roa ka hanga e ia he ngangau i roto i te karapu me peia atu ia i te mema e ai ki te Tuhinga 29 o te kaupapa ture karapu. I haere tahi ia me etahi o ana tangata rite tonu te whakaaro, ka whakangao me te whakatuwhera i te karapu ko "Scientific Raw Vegetarianism" i runga i nga Minita St, ka ngaro te 40 ki te 50 mano tomana ki ia tangata, ka kati, ka pouri ano etahi tangata ki a ratou mahi, ka uru mai ano ki ta matou karapu. Kare a Mr. Ramezani i ako mai i tana mahi he, engari karekau he taote kotahi, ka mauria mai e ia etahi atu taote tokorua, tokotoru ranei ki roto i te karapu ki te korero.

Mehemea i whakaae mai ratou ki aku kupu i tuhia e au i nga tau ki muri i roto i te pukapuka Raw-Eating, kua ora tonu te nuinga o te hunga i mate i enei tau tata nei. Hei tauira ko Dr. Iqbal, te tumuaki o te punaha rongoa,

Machine Translated by Google

nana ahau i tuku ki te kooti kia whiua, engari ko ia ano i whiua i roto i te ora tonu ka mate. Waimarie, ka whakakorehia e te kooti te whakapae a te punaha rongoa he mea koretake me te whakatau i taku pai. I kii te punaha rongoa kei te pokanoa ahau ki te rongoa "pÿtaiao" engari karekau he mea hei mahi ma ratou, ka whakaatu noa ahau i te huarahi o te taiao ma tenei huarahi tika e ora ai te tangata me te rongoa i a ratou, na reira ko te Ka aukatihia te huarahi moni a nga taote, engari karekau he kaipakihi e pai ana kia ngaro tana pakihi mahi moni! I roto i te pukapuka "Raw-Eating" i whakamaoritia ai te whakaaro o te kai mata me te arahi o tenei pukapuka, ka hangaia te hapori o nga kai vegans, kua whakahuahia etahi kaupapa matua e whakaatu ana i te he me te kino o te maatauranga rongoa.

Ka whakawhirinaki ahau ki te rere o tenei roopu me te karapu na te mea kei a au ki te whakamatau i taku moumou katoa i taku taima mo nga tau e ono, i noho matara atu i nga mahi o te ao, i whakapau kaha me te whakapau moni, engari i moumou enei mahi katoa na te mea he torutoru nga tangata tinihanga, ka mau ratou i te hapori, i te karapu, i te wharekai me ona taonga katoa. me nga taonga mai i ahau me nga tino tangata o te hapori ka tukuna ki nga hoariri. Ko Mr. Javad Ramezani, he kaipakihi nanakia me te aroha moni; Kare i taea e ia te mohio ki te hohonutanga o te tikanga tino ngawari me te tino pai o te kai veganism, he rereke ki taku whakaaro, i whakaaro ia ka tae wawe atu ia ki tana haerenga ma te putaiao. I tino whakapono ia ki tana whakaaro me tana tino mohio ki a ia ano ka whakatau ia ki te mahi i tetahi mea hei peia i ahau i te karapu me te whakanoho i a ia ano ki taku waahi me tana rapunga whakaaro pÿtaiao hei whakakapi i te ture o te taiao. I tukuna e ratou te pukapuka "Eat and become beautiful" a Takuta Majdi hei utu mo te pukapuka kai mata, ka tango i te karapu me te awhina a nga taote. Hei whakatutuki i tenei whainga kino, me whakamahi e ia nga rau o te takahi, te takahi ture, te korero teka, te whakatumatuma, te tohe, te whakaturanga, me era atu. Tuatahi, ka ngana ia kia wehe atu a MohammadReza Mahtabi me Manouchehr Safarzadeh (e rua nga mema o te poari whakahaere) mai i a ia. .

Ko Mr. Mahtabi, he miihini ahuwhenua 28 tau te pakeke i ora mai i te mate mate whatukuhu nui na te kai i te kai mata, i awhina i te whakatikatika i te karapu mo etahi marama. He rangatahi pukenga ia i whakahÿhÿ ki te mahi i nga waea, paipa, peita me nga mahi kamura o te karapu me te awhina o

Machine Translated by Google

Mr. Safarzadeh. Na ka whakahaerehia e ia te karapu me te wharekai katoa mo te ono marama. I akona e ia te whakaritenga o nga huamata mata me te tuhi i tetahi pukapuka e kiia ana ko "Raw vegan foods, the only human food". I hiahia a Mahtabi ki te whakatu i tetahi kamupene ahuwhenua mo te hapori, engari i waiho tonu tana kaupapa i te mea kaore i kitea te whenua tika; Kare a Mahtabi i te tino whai rawa, me i hoatu he utu iti ki a ia hei whakahaere i te karapu me te pupuri i a ia, e kore to matou karapu i roto i tenei ahua kino, engari i tino tukinotia a Mr. Ramezani ka oma atu ia i a matou. ka ki atu ki ona hoa: "Ka haere ahau ki te kai maoa ka mate." Na ka pera ano ia. I haere ia ki Khorramshahr, ka whiwhi mahi i te peeke o Keshavarzi, ka neke atu i te kainga, nga hoa me nga tangata, ka noho ko ia anake, ka tunua, a, ko te mutunga, ka puta ano tona mate whatukuhu, ka mate.

I whakapau kaha a Manouchehr Saffarzadeh mo te karapu me te awhina, engari na te mea i tino mohio ia ki te rapunga whakaaro hohonu o te veganism raw me te tiaki i nga wa katoa, na te mea i titiro a Mr. Ramezani ki a ia he hoariri, penei. I marara te poari. I haere a Mr. Safarzadeh ki Shiraz me Mr. Abulfazl Sadarat i haere ki Jahrom, Mr.
I noho a Ramezani raua ko Mr. Kayhani, ehara a Abulfazl Kayhani i te tangata nui, he whanaunga ia no Mr. Ramezani me tana hoa piripono.
I haere ahau ki tawahi e toru, e wha ranei nga wa i tenei wa, ka tono mai nga vegans raw ki ahau puta noa i te ao, e hiahia ana ratou ki te kite i ahau, ka haere ahau ki te kite ia ratou i etahi wa. I roto i enei ahuatanga, ka kite a Mr. Ramezani i nga konae karekau ka timata tana mana whakahaere. He kaupapa ture ta matou i hanga e nga kaiwhakawa mohio kua kite i nga mea katoa me te whakakaha i taku mana ki te aukati i enei mahi takahi; Engari kaore a Mr. Ramezani i mohio ki te ture. Ko tana hiahia ko te ture.

E ai ki nga Tuhinga 18, 21, me te 29, ko Mr. Ramezani me Mr.
Ua tiavaruhia o Kayhani mai roto atu i te huiraatira i mua i te ture, e te mau ohipa atoa ta ratou i rave no te patoi ia 'u, e ere ïa i te ture e te haavî. Mena ka hiahia ahau, ka taea e au te whakamahi i taku mana i roto i te waa, te tango i a raatau me te tango i te mana whakahaere o te roopu, engari ahakoa te ahua ke, he tino hiahia ahau ki a Mr. Ramezani mo tona wairua kaha me te kaha, ina koa. he kaha ia, he awhina i te hui. I whakaritea e ia he wananga ki tana maara. Aita vau i hinaaro e haapeapea ia 'na; I tatari tonu ahau kia whakaae ia ki tana he ka hoki mai ano ki a matou.

Machine Translated by Google

Penei kua tawai mai ia ki ahau me te whakaaro he tangata mohio ia na te mea e whakaae ana ia ki nga mahi rongoa, engari kaore au. Ka mea ia: "Me whakamahi nga momo huarahi me nga mahere katoa ki te whawhai." Kua whakaritea e Ramezani tetahi o ona hoa me ona hoa kura, a Mostaan, hei kaitiaki pukapuka, nana i tango nga moni katoa i kohia mai i te hokonga o te wharekai, tari, me nga mema ki te peeke, ka ringihia ki roto i te putea whaiaro a Mr. Ramezani. He aha te mahi a Mr. Ramezani ki tenei moni? Kaore he tangata e mohio ana, kaore hoki e whakautu ki tetahi. Kua hiritia e Ramezani; I nga Ratapu me nga Paraire mai i te 16:00 ki te 20:00 me nga Rapare mai i te 13:00 ki te 15:00 nga kauhau me nga turoro i tirotirohia mo te kore utu e nga taote me nga tohunga kai. Ka tuhia e ia tenei hiri ki runga i nga panui i taia e au ma taku ake utu, na te mea kaore a Ramezani e whakapau moni mo te panui. I amuamu te punaha hauora ki ahau kei te pokanoa ahau ki nga mahi rongoa, inaianei kei te mahi a Mr. Ramezani.

I timata ratou i te acupuncture i roto i te karapu mo tetahi wa; Wahine, tamariki, pakeke, rangatahi, e noho ana i te taha o te pakitara me nga ngira e mau ana ki o ratou taringa, ihu, ngutu, rae, ringa me nga turi ano he whakapakoko wahangu! I tatari ratou kia peke atu te mate mai i te pito o te ngira kia ora ai!
He aha te ahua o nga ahuatanga rorirori e kore e hangaia e te kuare o te hunga maoa? I tuku korero a Takuta Nawab ma te kaikorero o te karapu me tana panui kaore ia e whakaae ki te whakaaro o Hovannessian. Ka pai, e te Nawab, ki te kore koe e whakaae ki taku whakaaro, he aha koe i roto i tenei karapu? E hia miriona nga tangata o te ao e whakahÿ ana i te kaupapa veganism raw, kei a ratou katoa te mana ki te kuhu ki ta tatou ake karapu ki te korero whakahe i a tatou? I taku whakaputanga i te panui mo enei mahi hei whakamarama i nga mema, ka riri a Ramezani; Ua taui oia i te raka o te uputa o te aua, o ta 'u i ueue ia 'u iho e ua tanu i te tiare, ia ore au e tomo i roto i te aua no te faainu i te aua; Kua raka te kuaha o taku tari, me whakatuwhera e au he kuaha hou ki taku tari mai i te huarahi. Ko te tatau tomokanga o te karapu mai i te kauhanga ka maukati mai i muri.

Kua tae ki te wa ki te pooti i tetahi poari whakahaere hou. Ka patai a Mr. Ramezani etahi tangata ki te whakarite i nga powhiri. I tuhia nga powhiri me te whakanoho ki roto i nga kopaki. I haria e Ramezani enei puhera ki tona kainga ki te haina me te whakairi, engari kaore rawa tetahi o aua puhera i whakairihia, kia kore ai tetahi

Machine Translated by Google

o nga mema o te huihuinga i mohio mo te pooti o te poari whakahaere hou. I roto i enei ra, kua kohia e Ramezani nga pukapuka katoa a nga mema, a kawea ana ki tona kainga. I whakahau ia ki a Te Mostaan kia kaua e whakaae ki tetahi tangata hei mema. He hara nui tenei. I patai tetahi ki a Ramezani he tangata rangatira e hiahia ana kia uru mai hei mema, he aha koe i kore ai e whakaae? Na ka mea ia, Kihai ahau i pai ki tona ahua. Karekau he kaitukino o te ao e pai ana ki te whakahoki mai i taua whakautu kino. I to 'na fare, ua titau manihini o Ramezani tane i te mau hoa, te mau taata matauhia, te mau taata tapiri, te mau fetii, e te tahi atu mau taata i te tairururaa e ua horoa 'tu i te hoê tareta melo no te taata tataitahi ia nehenehe ratou e tomo i roto i te pupu e e maiti ai ia 'na i te mahana maitiraa.

I te ra i whakaritea mo te pooti, ka uru a Mr. Ramezani ki te karapu me te roopu o nga kai-whakaaro rÿpahu kai mata me te tuhinga o te kaupapa ture hou, me te ingoa hou, me te pokapÿ hou me te whakaaro hou, i paahitia e Mr. Ramezani i roto i tona whare me te pooti "huna" *kotahi* . I whakauruhia e ia he roopu o nga taote me etahi atu i whiriwhiria e ia ma te pooti "huna" me te kii: "Ko te tangata e whakaae ana, whakaarahia tona ringa." He maha nga hoia i ara ake o ratou ringa i runga i te ohorere, a, i kii a Mr. Ka kii a Ramezani: "I whakaaetia." He maha nga mema tuturu o te karapu, i whakahÿ. I uru atu ahau ki roto i te karapu mai i toku whare me te panui kua roa a Mr. Ramezani i whakakorehia hei mema mo te hapori, no reira kaore ia e whai mana ki te pooti, ki te whiriwhiri me te whiriwhiri. He ture, he rÿpahu tÿnei pÿtitanga. I rehita a Mr. Ramezani i tenei pooti kaore matou i whakahee na te mea karekau tenei hononga hou ki a matou. He hapori hou tenei he ingoa hou, he kaupapa hou, he waahi hou, he kaupapa ture hou, he pukapuka hou, he kaiwhakarewa hou me te hekeretari. Kei te waatea nga tangata katoa ki te whiriwhiri i tetahi kaupapa mo ia ake, ki te kohikohi i etahi tangata rite tonu ki a ia, ki te hanga hapori me te rehita; Engari i roto i nga hitori, kaore i kitea he roopu ture ka uru ki roto i te taupori o ona hoa whawhai, ka whakarite i tetahi pooti rÿpahu mo ia ake, ka tango i nga kaihanga matua o te hapori, ka kapohia nga taonga katoa o te taupori taketake. He rite tenei ki te whakapaea e te hoariri tetahi pa, he torutoru nga tangata o te taone e whakatuwhera ana i te keti ka tuku te pa ki te hoariri. Kei te whakahee te hapori kai mata ki nga mahi he a nga taote. E kii ana te Upoko 17 o te Ture: "Kare rawa he kai vegan

Machine Translated by Google

ka mate, kaore e hiahiatia he rongoa me nga tikanga."
Mo nga aituÿ me nga tukinga, ka whakangungu matou i nga taote vegan raw ka mahi kaore he paturopi, kaore he serum me te kore he pÿmua kararehe.

Ka kii mai ratou ki ahau "he aha koe i kore ai e whakaae ki enei taote he raweke te kai kai me te korero mo te kai mata?" E kore e pono. Ka kii a Takuta Majdi ki nga tangata: "I etahi wa ka taea e koe te kai maoa, kaore he raru." Na ka kai ia i a ia ano, ka whakapono a Dr. Nawab me timata te kai mata ki te ata.
Mai i te ahua me te ahua o Dr. Rashti (tetahi o nga mema hou o te poari), ka taea te mohio ehara ia i te kai vegan. Na enei taote i hanga te karapu kai mata hei pokapÿ panui me te kohikohi i nga kaihoko mo o raatau tari kia rongonui ai. Kua noho a Takuta Nawab hei tiamana mo te poari whakahaere, he aha tana perehitini? Ko tana korero mo te pÿmua me te huaora mo te kotahi haora i te wiki ka mutu? Ma te perehitini e whakahaere nga take o te karapu.

Ka miharo ahau me pehea a Takuta Majdi, Takuta Nawab, Takuta Rashti me etahi atu poari nga mema i whiriwhiria e Ramezani, ahakoa te nui o ta ratou whakahÿ i taku whakaaro, me pehea i whakaae ai ratou ki te uru ki tenei pooti rÿpahu me tenei mahi whakama me te tango i a Hovannessian, te kaiwhakarewa me te hekeretari tuturu o te roopu? I whakakapihia e ratou nga kaihanga, i tangohia e ratou te karapu i hanga e ahau me te whakahaere mo nga tau e ono mai i oku ringa, a ka kaha te tango i te karapu me ona taputapu me ona taputapu katoa. Kaore e hiahiatia ana e ta maatau hononga nga korero "pÿtaiao". Ina whakaae tatou ki te whakahau a te natura *"kaua e kai i nga mea maoa, kaua e kai i nga kararehe, kai kai vegan mata kia rite ki taau e pai ai me nga mea katoa e pai ana koe."*
Kare e tika kia rongo i tetahi atu korero.

E whakaaro ana a Ramezani he kaiputaiao ia. I te wa e karapotia ana ahau e te hunga kai mata me te patai, ka uru a Mr. Ramezani ki te kororerero me te korero mo te huka me te glucogen. I te hoê mahana, i roto i te hoê mârôraa, ua haamata o Kayhani tane i te faaino ia 'u. Ka ara tona ringa ka karanga e rima, e ono ranei nga wa: "Armenian, Armenian, Armenian." Me te mea he momo kanga te Armenian! E whakahÿhÿ ana ahau ki te noho hei Aremenia me te whakahÿhÿ hei Arian, ÿ, e noho ana ahau ki Pahia. Aita roa 'tu te mau Aramenia i hamani-ino-hia e te mau hoa o te fenua Peresia e ua fana'o ratou i to ratou faatura. Ko te hanga mauahara i waenganui i nga iwi tetahi o nga mea kino rawa atu. He rite ano ki tetahi

Machine Translated by Google

ra i te wa o te hui a te poari, i te wa e tautohetohe ana, ka ngaro te ngakau o Takuta Kaar mo tetahi wa poto ka timata te oati mai ki a au he rongo noa ahau i nga waha o nga tangata i te tiriti i roto i toku oranga. E noho puku ana ahau, e matakitaki ana me te miharo i te ngaromanga o tenei tangata whakaute me te kore e marama ki tana korero. Ka tukitukia e ia ona ringa ki runga i te tepu ka mea: "Haere koe ki runga noho ai i roto i to rÿma, tenei ta matou, ehara i a koe." No te mea i mua, kua ripeneta ia ki tana mahi, awhi ana ia i ahau, kihi ana i ahau, ka mihi, ka murua e ahau; Engari i te rua o nga wa i puta rawa atu i nga rohe. E tia ia matou ia tiavaru ia 'na e o Mr. Azdanlou, eiaha noa mai roto mai i te tomite tiaau, i roto atoa râ i te mau melo o te taatiraa.

Hei whakapataritari i ahau, kaore a Mr. Ramezani i utu i taku reti mo te rima marama. I tetahi ra ka porangi ia ki roto i te karapu, ka kite ia i ahau e korero ana ki etahi tangata mo te kai mata, ka karanga ia "Haere atu i konei." Katahi ia ka whakahau ki te kaimahi i utua e ia: "Maka tenei ki waho." Na tenei kaimahi ano i turaki ahau, ka whiua ahau ki waho o te arawhata o te kuaha o te tomokanga, ka hinga ahau ki te whenua, ka pa toku mahunga ki te motopaika, ka whara. Me kare au i te kai kai mata kua mate ahau i te mate whiu. I haere matou ki te tari pirihimana, mai i reira ki te kaitirotiro hauora, ka hiahia tenei kaimahi ki te whakakore i a ia ano, ka korero nui: "E kii ana a Aterhov ki te pa atu koe ki te tepu, ka ngaro koe i te taumaha." He nui tana ako i te kai mata! I hiahia ano a Mr. Ramezani ki te whakaatu i etahi pepa ki te kaitirotiro, engari na te kaitirotiro i turaki ki muri. He pono, Mr.
I hiahia a Ramezani ki te whakaatu i tana kaupapa ture rongonui me te whakaatu ko ia te hekeretari o te hapori, ko ahau te raruraru. He aha taku mahi i konei? I whakarerea noatia e ahau, a puta mai ana; Koinei te waahi whakamutunga o te pukuhohe, te aitua ranei? kahore ahau e mohio; Me whakahoki a Mr. Ramezani. E rave rahi taime to 'na haamÿta'uraa mai ia 'u e e rave oia i te tahi ohipa no te faahepo ia 'u ia horo tahanga atu i Pahia! Koia pea tana tikanga na te mea i nama tona oranga ki taku rapunga whakaaro. He momo mihi hoki tenei. Ka ui ratou ki a ia: "Na kei hea a Aterhov?" Ka whakautua e ia: "He anti-science." *I konei ka kii ahau ko nga mea kino ki toku oranga me aku taonga na ia (he rite tonu ranei nga apiha whakauru).*

Na te pipiri me te mauahara poauau e akiaki ana i etahi tangata ki taku pukapuka waea kei roto nga ingoa o nga mema katoa.

Machine Translated by Google

i rehitatia, e rua nga kÿpaki ki tonu i nga reta Ingarihi (tata ki te kotahi mano) kei te ngaro i taku tari. Kaore e taea e au te kii na wai tenei mahi kino me te kore e tika, engari e tino mohio ana ahau he mahi na te tangata e hiahia ana ki te whakapiri atu ki nga kaiwhaiwhai o te kai vegan me te tukino ia ratou. E marama ana kaore e taea e te tangata nana i tahae te whakamahi ma te whanui. Ko te tangata i mahi i tenei, na te kuare i mahi. Te faaore nei au i te hara e te ani nei au mai te mea e ite oia i te tahi huru taata i roto i to'na aau, i muri a'ei to'na fariiraa i to'na auraa no roto mai i te reira, a faaho'i mai i teie mau rata ia'u; na te mea he mea tino nui, he mea nui hoki enei reta mo au me te hitori o te kai veganism a muri ake nei.

Inaianei kare au e haere ki te karapu, ka haere mai nga tangata e rongoatia ana ki te papa tuarua o taku villa ki te mihi, ki te tiki korero me te hoko pukapuka. I hanga e matou he hapori me te whakaaro i tuhia ki te pukapuka kai mata. Ko te tangata e kore e whakaae ki tenei pukapuka e kore e ahei kia uru hei mema mo tenei hapori. Ko nga taote e hiahia ana ki te whakauru hei mema mo te roopu vegans raw, me kati o ratou tari me te kore e tuhi i nga whakahaunga, paihana ranei ki nga turoro, engari he taote ratou i muri i nga mea katoa kaore e taea e ratou te whakarere i o raatau mohiotanga he, a ki te mahia, kaore he mea hei mahia a kaua he korero. Ka korero ratou i roto i ta matou karapu mo nga huaora, nga pÿmua me nga ahuatanga o nga tipu. Ko enei kupu he korero tito noa, he pakiwaitara, he wawata, he tito noa. I te timatanga, e toru nga wa i te wiki, i muri mai i te ra kotahi i te wiki, me te haora kotahi anake. Taihoa ake nei ka ngenge te tangata ki te rongo i enei kupu, ka mutu nga kupu, ka aha? Kia pehea te nui o ta ratou whakapohehe i nga tangata?

Inaha, ki te mea he ra, ka hohonu a Ramezani i ana akoranga me te whakaae ki ana he, ka whakarerea e ia *te ~~matauranga~~ rongoa,* ka hoki ki te taiao me te tuku ki nga ture o te taiao, ka tuwhera tatou ki te whakaae ki a ia, a ka kore ahau e aro ki nga raruraru kua pa mai ki ahau; Karekau he mauahara i roto i nga tikanga o nga kai vegan pono, he muru hara tatou.

Kei runga ake te Raw-Veganism
atu i nga hurihanga katoa o te hitori

Machine Translated by Google

Astrie me te roopu o nga tamariki raw-vegan mai i te whare pani

He roopu o nga tamariki raw-vegan i te whare pani o Nancy Anna Zabler i Ahitereiria

Machine Translated by Google

Arshavir Ter Hovannessian

Machine Translated by Google

He tauira o te tangata pono, ko te kaitaunaki o te ao hou kahore he mate, he rawakore, he hiakai, he pakanga me te kohuru, he tauira o te tino kai vegan o te rautau 20, Anahit, ***te*** *20-*

Ko te tamahine a ***Aterhov*** *kua tau te pakeke , kare ano ia i kai i te maatanga o nga mea maoa, kaore ano kia kai i nga raau taero me nga kano kano.*

Machine Translated by Google

15 tau te pakeke o Anahit (pikitia tae)

Machine Translated by Google

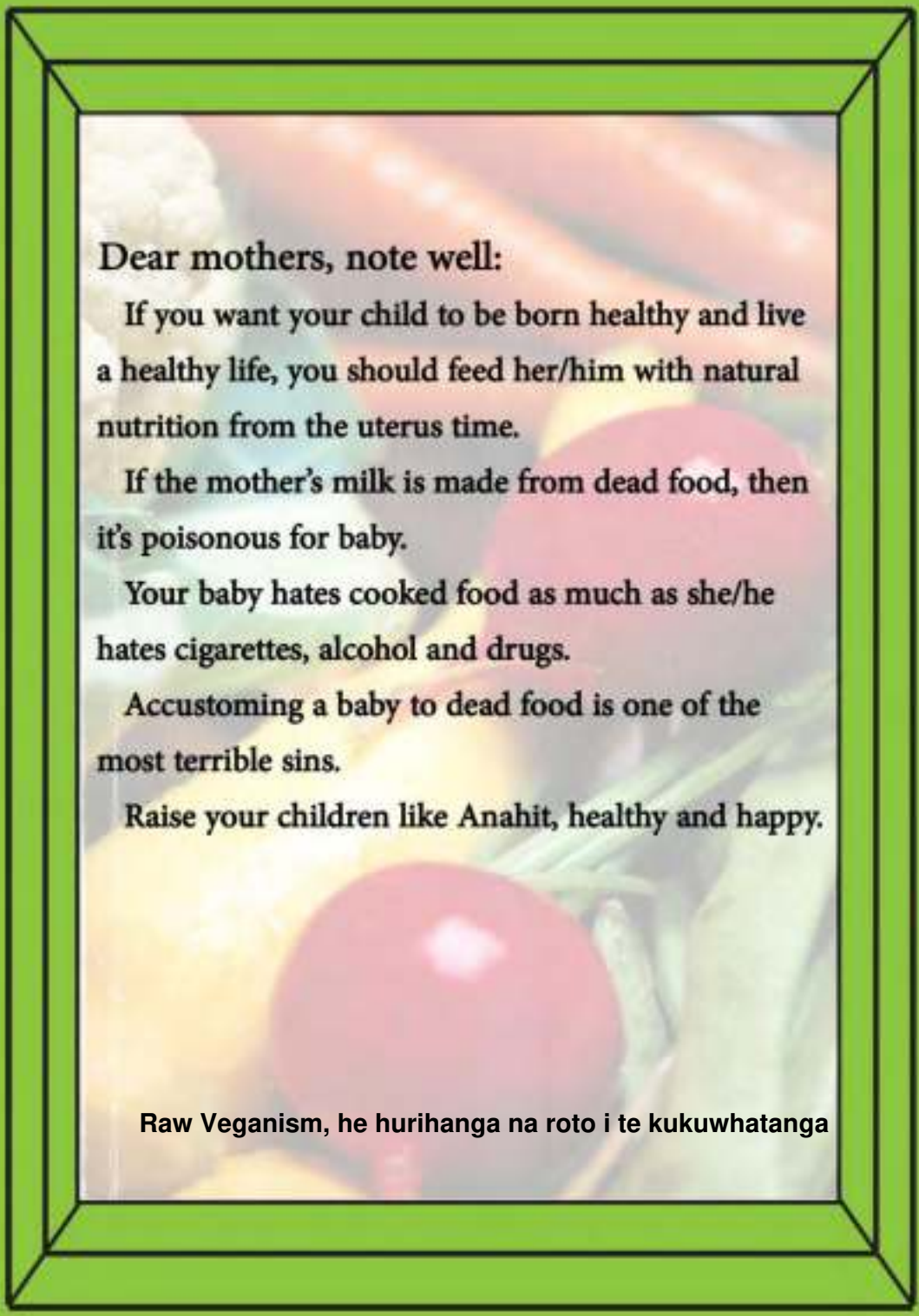
Anahit 10 tau (pikitia tae)

Moko o te Tehran Raw-Hapori Kai

Teheran – 1976

Arshavir Ter Hovannessian, Te pa o Tehran, Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.

Korero: 828878

Waitohu a te Kaituhi

Machine Translated by Google